
ВИН-ЧУН
МЕЧИ-
БАБОЧКИ
КУНГ ФУ

Вильям Чеун

ВИН ЧУН

МЕЧИ-БАБОЧКИ

К
У
Н
Г

Книга четвертая

Ф
У

КИШИНЕВ
2002

Вильям Чеун
«Вин Чун кунг-фу, мечи-бабочки», перевод с английского Литвинова О. Н., 2002 г.

Эта книга продолжает серию книг известного Мастера Вин Чун кунг-фу Вильяма Чеуна. В ней описана техника владения основным видом оружия в школе Вин Чун мечами-бабочками. Техника владения этим оружием, как наиболее сложная, изучается на более продвинутых этапах. В процессе овладения этой техникой практикующий разовьет в себе много полезных качеств, необходимых для достижения высокого мастерства. Эта техника развивает и укрепляет запястья; учит использовать обе руки для защиты и нападения одновременно; учит экономии движений; вырабатывает хорошую устойчивость, распределяя вес на обе ноги поровну; увеличивает подвижность, развивает координацию, синхронность, точность, направленность силы; учит использовать работу ног в полном обьеме; развивает рефлексы видения, то есть знание и способность фокусировать взгляд в различных обстоятельствах, особенно в предконтактной стадии боя; развивает контактные рефлексы, способность чувствовать оружие, как часть своего тела, и направлять энергию на любую его часть, а также посредством меча чувствовать откуда идет сила оружия противника, чтобы эффективно бороться с ним.

Стиль Вин Чун Бат Чам Дао имеет лучшую методику тренировки глаз и контактных релексов.

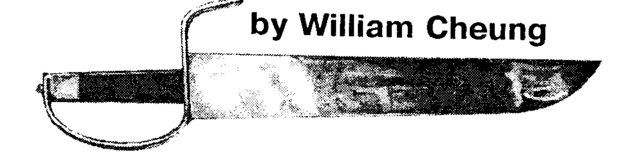
Практикующий Бат Чам Дао будет иметь огромное преимущесво перед практикующим другие стили, будет ли он использовать другое оружие или тоже самое.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В процессе овладения техникой мечей-бабочек необходимо соблюдать большую осторожность для предовращения повреждений себя и партнера

Kung Fu
Butterfly Swords

by William Cheung



Editor: Mike Lee
Graphic Design: Karen Massad

Art Production:
Junko Sadjadpour
Amy Goldman Koss

Photography : Mario Prado

Printed in the United States of America
Library of Congress Card Number:
84-66297
ISBN: 0-89750-125-X

OHARA PUBLICATIONS, INCORPORATED
BURBANK, CALIFORNIA



Посвящение

Эта книга посвящается моему Учителю, ныне покойному Ип Ману, всему мировому сообществу боевых искусств, и, в частности, последователям стиля Вин Чун кунг-фу.

Благодарность

Я очень признателен моему другу великому эксперту в Джит Кун До Дэну Иносанто и талантливому бойцу Кену Тейчману за помощь в демонстрации техники двойных мечей стиля бабочки. К тому же, я хотел выразить особое признание Труди Мартину за помощь в подготовке рукописи.

Предисловие

Мне доставляет большое удовольствие писать предисловие к книге Вильяма Чеуна по стилю Вин Чун коротких двойных мечей. Я считаю, что это первая книга, когда-либо написанная по этому поводу. Очень немногие полностью понимают это оружие. Оно обычно преподается только избранным ученикам в пределах клана стиля Вин Чун. Я рад, что Вильям Чеун наконец решил написать книгу и раскрыть эту технику широкой публике. Я уверен, что эта книга будет очень ценна для всех, кто занимается боевыми искусствами.

— Дэн Иносанто

СОДЕРЖАНИЕ



ОБ АВТОРЕ

В десятилетнем возрасте Вильям Чеун начал тренировки по системе Вин Чун под руководством Ип Мана. Много тренируюсь, он, один из немногих, досконально изучил подлинную систему Вин Чун, проявив большой талант и способности.

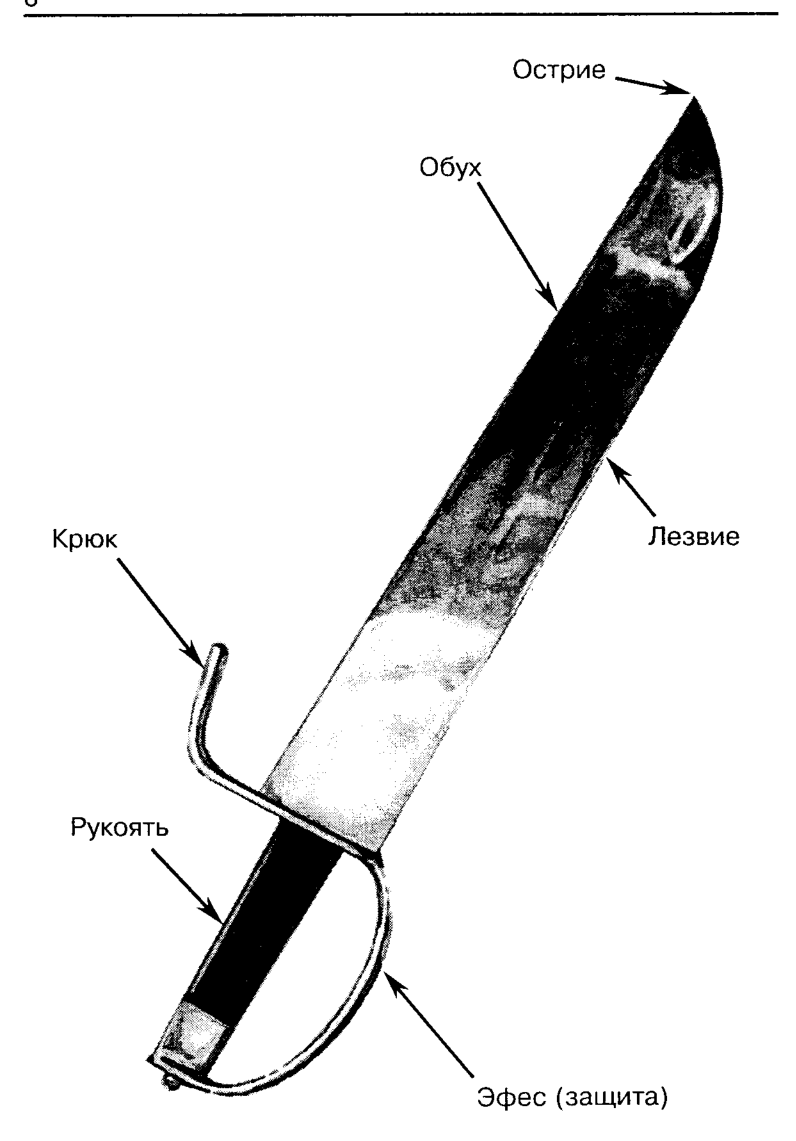
В период с 1957 по 1958 год Вильям Чеун выиграл ограниченные соревнования по кунг-фу в Гонконге у гораздо более опытных противников. Именно в этот период он помогал Брюсу Ли обучаться многим приемам, которые тот использовал позже в своей блистательной кинокарьере.

В 1959 году Вильям Чеун переехал из Гонконга в Австралию для получения академического образования. Там он продолжает профессионально тренироваться в стиле Вин Чун кунг-фу. В 1974 году он основывает Австралийскую Академию Вин Чун в Мельбурне и Австралийскую Федерацию кунг-фу, став ее председателем.

В 1978-79 годах Чеун работает главным инструктором по рукопашному бою Седьмого Военного Флота на американской базе в Юкосуке Японии.

Широкой публике Вильям Чеун стал известен из таких телевизионных шоу, как Шоу Дерила Соммерса, Шоу Дона Лейна, Шоу Майка Уолша и различных новостей и радиоинтервью. Он также принимает участие в телепередачах в Гонконге, Японии, Новой Зеландии и Америке. Он часто дает интервью газетам м журналам, а также появляется на обложках международных журналов по боевым искусствам, таких как BLACK BELT и KARATE ILLUSTRATED.

Чеун — автор многих книг и, в частности, книги «Тайны Брюса Ли», опубликованной на четырех языках — китайском, немецком, японском и английском. В 1983 году Вильям Чеун получил наиболее престижную награду в боевых искусствах, был награжден Черным поясом Зала Славы как мастер года по кунг-фу.



АНАТОМИЯ ДВОЙНОГО МЕЧА

Лезвие двойного меча должно быть равно по длине вашему предплечью и кулаку. Мечи немного различаются по размеру, и вы должны выбирать оружие так, чтобы оно соответствовало вашему предплечью и кулаку. Надлежащая длина жизненно необходима. Техника двойного меча включает и движения внутри рук. Если лезвие меча слишком длинное, вы можете им пораниться, если короткое, то удар не достигнет цели.

Многие техники оружия, включающие двойные мечи, предполагают и стратегию скольжения меча по оружию противника для удара по его руке, чтобы разоружить. Защита и крюк сделаны так, чтобы защитить вашу руку от такого контакта. К тому же, крюк может быть использован для улавливания и даже контролирования оружия противника.

Будучи относительно легким и недлинным, меч позволяет управлять собой быстро и точно. Для обороны меч используется для блока и отражения чрезвычайно сильных ударов.

При нападении меч страшен. Любая часть этого оружия может использоваться для удара. Лезвие, конечно, предназначено для режущих, рубящих и колющих, и, что очень важно, для пронзающих ударов. Защита и крюк тоже могут применяться для нанесения оглушающих ударов. Обратная сторона лезвия, хоть и не заточена, способна наносить сокрушающие удары.

Все его различные части применимы в ситуациях боя. С мечом простой поворот запястья может превратить защитный блок в поражающий удар в одно мгновение.



Глава 1

ИСТОРИЯ ПАЛАША

«Принципы палаша характерны для всякого оружия с заточенным краем»

Из классической работы по древнему китайскому оружию.

Существует 40 видов палашей. Всех их можно разделить на две категории.

Первая категория: сабля — Ма Дао; большой нож— Тай Чам Дао; палаш — Зеленый Дракон, затеняющий луну Дао — использовались в кавалерии.

Вторая категория: палаш Гусиное перо, палаш Большое кольцо, ручной палаш, двойной меч и т. д. — использовались пешими воинами.

Из всех видов палашей двойной меч самый эффективный.

САБЛЯ — МА ДАО

Использовалась в Китае с VII—IV ст. до н.э. Большой бронзовой саблей пользовался знаменитый генерал Льен По и его подчиненные. Позже сабля была улучшена и усовершенствована. Все кочевые племена взяли ее на вооружение. Легенда об этом оружии распространилась на Запад, где грохочущие саблями кавалерии Чингиз-хана пробивались к Европе. С другой стороны, японцы вернули саблю на свои острова, где она переходила из поколения в поколение, чтобы стать оружием японских самураев.

Сабля похожа на японский самурайский меч по форме, только эфес у первой длиннее для удобства конного солдата. В 1644 г. н. э. манчжурцы захватили Китай благодаря своим драгунам, хорошо владеющим саблей.

БОЛЬШОЙ НОЖ — ТАЙ ЧАМ ДАО

Это оружие конных солдат, особенно высоких и сильных военных командиров. Изначально оно было девять

футов длиной. Большую часть его составляло длинное, широкое и толстое лезвие. Его длинная рукоятка делалась из твердого дерева или пруткового железа, и поэтому оно было тяжелым.

Основное предназначение большого ножа — это режущие, колющие, рубящие, размахивающие и пронзающие удары. Из-за широкого лезвия его можно было использовать в защите от стрел и камней, что делало его очень полезным в обороне. Знаменитые генералы древности, такие как Льен По периода Военного Государства, Вонг Чун и Чой Йан периода Трех Королевств, знамениты своим искусством владения этим оружием.

ПАЛАШ ЗЕЛЕНЫЙ ДРАКОН, ЗАТЕНЯЮЩИЙ ЛУНУ

Этот палаш — орудие, созданное Кван Гунгом, самым знаменитым генералом Периода Трех Королевств (225—265 г. н. э.). Внешним видом он похож на большой нож, но в действительности сильно отличается. У этого палаша длинное, но тонкое лезвие, а на конце находится крюк. С обратной стороны лезвия есть маленькие ножи как зубья пилы. Поэтому его еще называют «холодная сверкающая пила». Этот палаш используется не только для рубящих, режущих, колющих и блокирующих ударов, но также и для пронзающих, пилящих ударов. Это оружие трудно применимо, потому что оно тяжелое. Если человек не обладает недюжинной силой и мощью, ему трудно управлять им.

РУЧНОЙ ПАЛАШ — ДАЙ ДАО

Большинство древних китайских знатоков боевых искусств дрались на пешем ходу, поэтому ручной палаш был самым подходящим оружием. У Дай Дао было длинное узкое лезвие, зависящее от роста бойца. Когда боец держит рукоять Дай Дао в руке на уровне запястья, а лезвие смотрит вертикально вверх, конец лезвия должен быть на уровне бровей. Это стандартная длина Дай Дао. Его вес также зависит от силы бойца. Таким образом, оружие полностью приспосабливается под каждого воина. Используется оно для рубящих, режущих, колющих ударов, выпадов и ближнего боя. Древняя пословица гласит: «Дай Дао как тигр — он видит кровь в момент удара». Это может значить то, что если Дай Дао достали из ножен, наступает время битвы не на жизнь, а на смерть.

В Китае было много знатоков Дай Дао. Самой популярной фигурой был Мо Чонг, герой династии Сун (900—1279 г.н.э.), который забил тигра до смерти голыми кулаками. Приемы, изобретенные Мо Чонгом, до сих пор применяются.

ПАЛАШ ГУСИНОЕ ПЕРО

Известен также как палаш с золотым обухом и кольцами. У него очень утолщенный обух и широкое и большое лезвие. От пяти до девяти колец находится на обухе, в зависимости от длины лезвия. Когда им работают, кольца соприкасаются с обухом и издают звук, похожий на крик стаи диких гусей в полете. В то же время, форма лезвия похожа на половинку гусиного пера, отсюда и название.

Пай Тай-Куан, фехтовальщик династии Цин (1644—1911 г. н. э.) был большим мастером этого оружия. Пай Тай-Куан однажды одной рукой пробился через четыре частокола и убил семерых главарей в Чин Маунтинз, что принесло ему славу по всему Китаю. Знатоки боевых искусств описывали чудеса техники палаша Пай Тай-Куана: «Звук его палаша пугает самого закаленного врага. Когда прекращается звон колец, голова врага уже на земле». Это доказывает каким мощным оружием был палаш Пай Тай-Куана.

ДВОЙНОЙ МЕЧ. СТИЛЬ БАБОЧКИ

Это оружие в основном используется мастерами боевых искусств южного Китая. Длина лезвия оружия равна кулаку и предплечью, на эфесе есть защита для руки. Специальная длина лезвия позволяет лучше маневрировать.

Например, если лезвие длиннее, чем кулак и предплечье, оно не будет поворачиваться внутри руки. Однако, форма этого меча и метод использования другой в северном Китае. В северном Китае при этом стиле подчеркивается работа ног в ударах. В южном Китае он из-за небольшой длины используется в основном для ближнего боя, при этом ударение делается на точность и координацию обоих мечей

ВИН ЧУН
«ВОСЕМЬ УДАРОВ МЕЧАМИ-БАБОЧКАМИ»— БАТ ЧАМ ДАО

Стиль Бат Чам Дао зародился в монастыре Шаолинь и использовался монахами в их походах. Они часто носили с собой большие суммы пожертвований, в связи с чем преследовались бандитами. Монахи готовились к этому и прятали двойные мечи в сапогах сбоку. Так как религия запрещала им убивать, их целью было ранить противника и тем самым обезвредить его. Удары наносились в запястье, локоть, колено, голень.

При династии Цин (1644—1911 г. н. э.) Китаем правили завоеватели маньчжурцы. Они составляли десять процентов всего населения. Маньчжурское правительство запретило все виды оружия и ввело много несправедливых законов. Например, маленьких девочек-китаянок заставляли носить тесную обувь для того, чтобы не росли ступни. В результате этого, в дальнейшем они были ограничены в движении и полностью зависели от родителей или мужа. Маньчжурцы ограничивали возможность китайцев работать, занимать высокое положение в правительстве, установили высокие налоги в стране, запретили кунг-фу для китайцев.

Маньчжурское правительство приняло культуру китайцев. Они уважали Шаолинь как буддийское святилище. Китайцы тайно готовились к восстанию, используя Шаолиньский монастырь как секретную базу для подготовки революционной армии. По традиционной системе Шаолиня, для подготовки мастера кунг-фу требовалось 15—20 лет. Ситуация стала критической, когда некоторые мастера кунг-фу стали работать на маньчжурское правительство. Тогда в Шаолине собрались пять Гранд Мастеров и создали новую систему подготовки мастера за пять лет, более эффективную, чем все остальные. Ее назвали Вин Чун, что означает «надежда на будущее». Однако, прежде чем эта система вошла в практику, Шаолинь был разрушен и сожжен маньчжурцами. Нг Муи, монахиня, единственная из пяти учителей, кто выжил, передала свои знания маленькой девочке сироте, которую назвала Вин Чун.

После того, как Вин Чун в совершенстве овладела этим искусством, она покинула своего стареющего учителя Нг Муи и стала зарабатывать на жизнь, организовывая профессиональные турниры по всему Китаю. Из-за своей редкой красоты, она часто выставляла себя на турнирах в виде приза, который достанется тому, кто ее победит. Но она была мастером своего дела, и ее мастерство настолько превышало все существующие, что она без проблем разбивала всех претендентов, плативших безумные деньги за право участвовать в турнире. С течением лет этот стиль стал известен как Вин Чун. Его техника и обучение передавались только немногим, тщательно отобранным ученикам. Среди них были великие Мастера, такие как: муж Вин Чун-Леонг Бок Чо, Леонг Джун и его сыновья-Леонг Чен и Леонг Бак, Ип Ман и Вильям Чеун.

Двойные мечи (Бат Чам Дао) были выбраны как единственное подходящее и самое грозное оружие для системы Вин Чун. Небольшая длина позволяла прятать их, и они являлись как бы продолжением рук. Особое значение система Бат Чам Дао придавала координации двух мечей, подготовке глаз, запястья и работе ног. Принцип был основан на том, что каждая оборона сопровождается контратакой, а каждая атака — ловушкой, парированием или остановкой удара меча противника. К тому же, меч сконструирован так, чтобы использовать необычность работы ног в Вин Чун в полной мере, делая его чемпионом всего оружия.



Глава 2

РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тренировки Вин Чун с мечами-бабочками требуют полного использования всех физических возможностей. Если отдавать меньше сил, пользы будет мало. Тренировки следует начинать с разогревающих упражнений. Разогрев всегда является первым шагом при любых тренировках и, Вин Чун не исключение . Подготовившись таким образом, вы сможете двигаться с большей гибкостью и избегать травм в процессе тренировок.

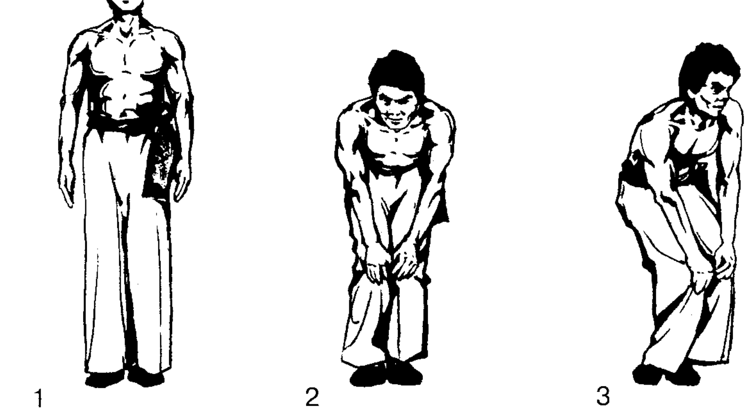
Разогревающие упражнения должны проводиться снизу вверх. Очень важно разогреть суставы.

В этой главе мы представляем следующие упражнения:

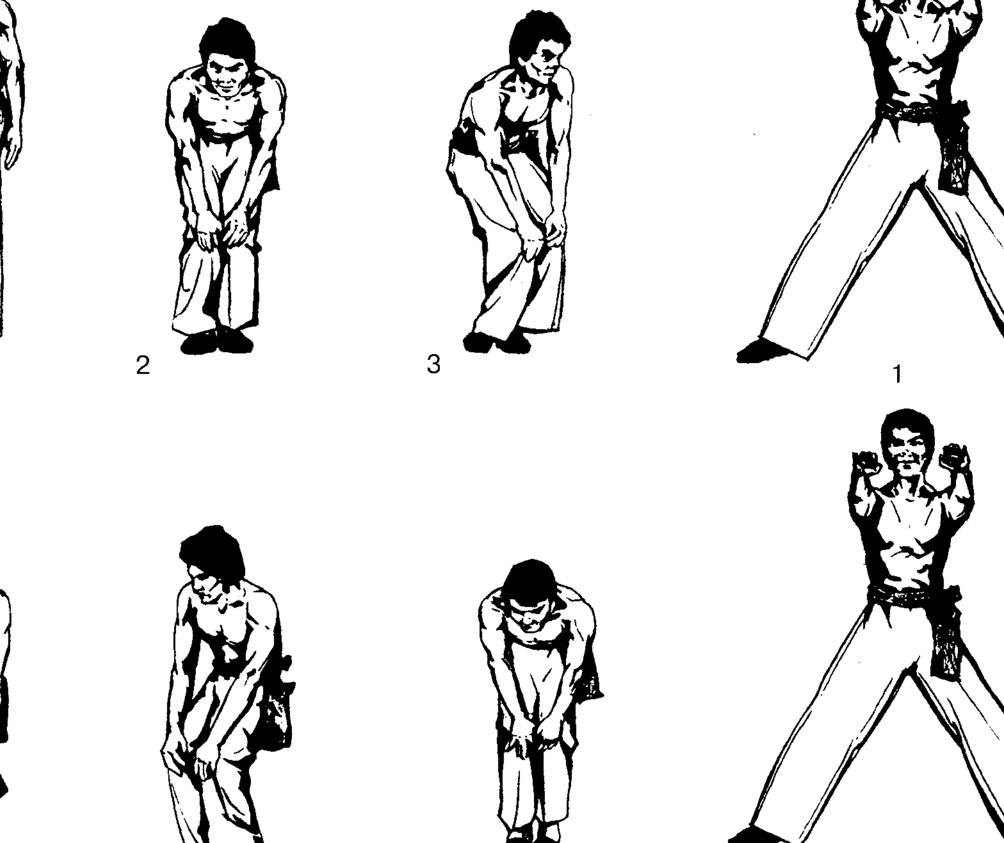
— вращения в коленных и голеностопных суставах;
— растяжка ног;
— прыжки — звездочки;
— приседания;
— круговые движения в тазобедренных суставах;
— чередующиеся прикосновения к носкам;
— наклоны туловища в стороны;
— наклоны туловища вперед и назад;
— наклоны туловища вперед;
— чередующие подъемы рук;
— круговые движения головой;
— растяжка запястий;
— дыхательные упражнения.

Вращения
в коленных и голеностопных суставах

1) Исходное положение (И.П.) — ноги вместе, руки вдоль туловища. 2) Положите руки на колени, голова поднята. 3) Повернитесь влево. 4) Вернитесь к центру. 5) Повернитесь вправо. 6) Вернитесь к центру, выровняв колени. Повторите 20 раз в каждом направлении.



1 2 3



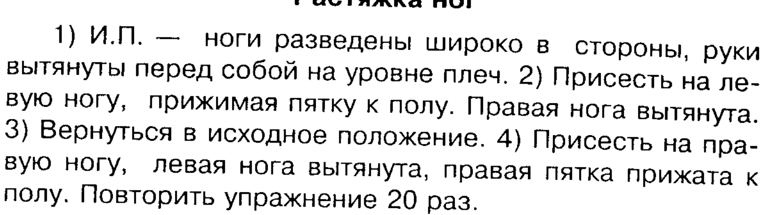






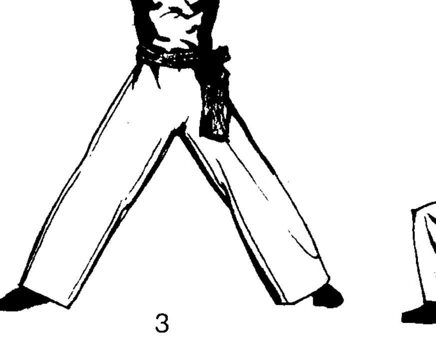
4 5 6

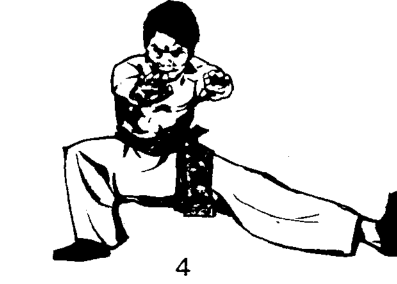
Растяжка ног



1) И.П. — ноги разведены широко в стороны, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. 2) Присесть на левую ногу, прижимая пятку к полу. Правая нога вытянута. 3) Вернуться в исходное положение. 4) Присесть на правую ногу, левая нога вытянута, правая пятка прижата к полу. Повторить упражнение 20 раз.

1 2

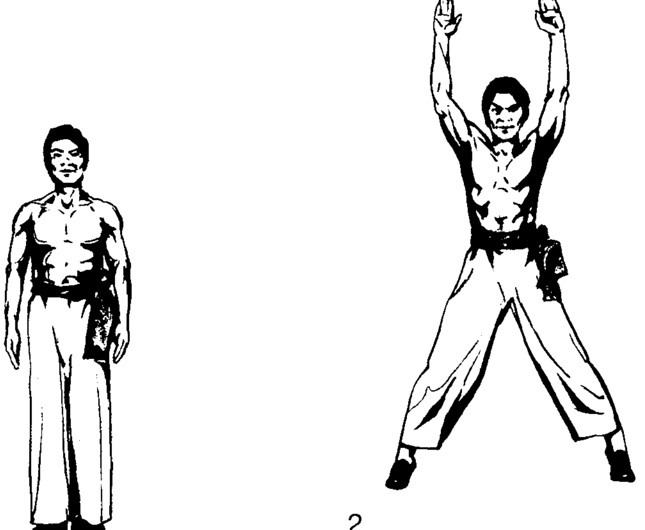
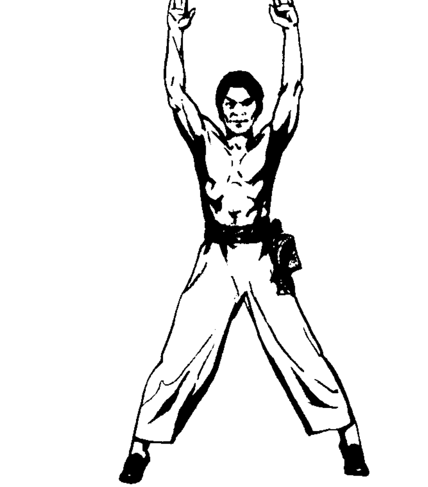
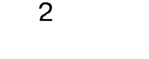
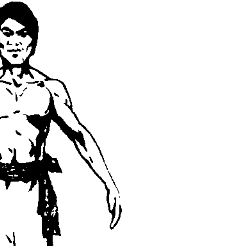




3 4

Прыжки-звездочки

1) И.П. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 2) Подпрыгнуть вверх, поднимая руки и, одновременно расставив ноги в стороны, затем 3) подпрыгнуть снова, соединив ноги и хлопнув руками по бедрам. Повторить 50 раз.

1 2 3

Приседания

1) И.П. — руки вытянуты вперед на уровне плеч, носки развернуты. 2) Присесть, не отрывая пятки от пола , затем 3) вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 20 раз.

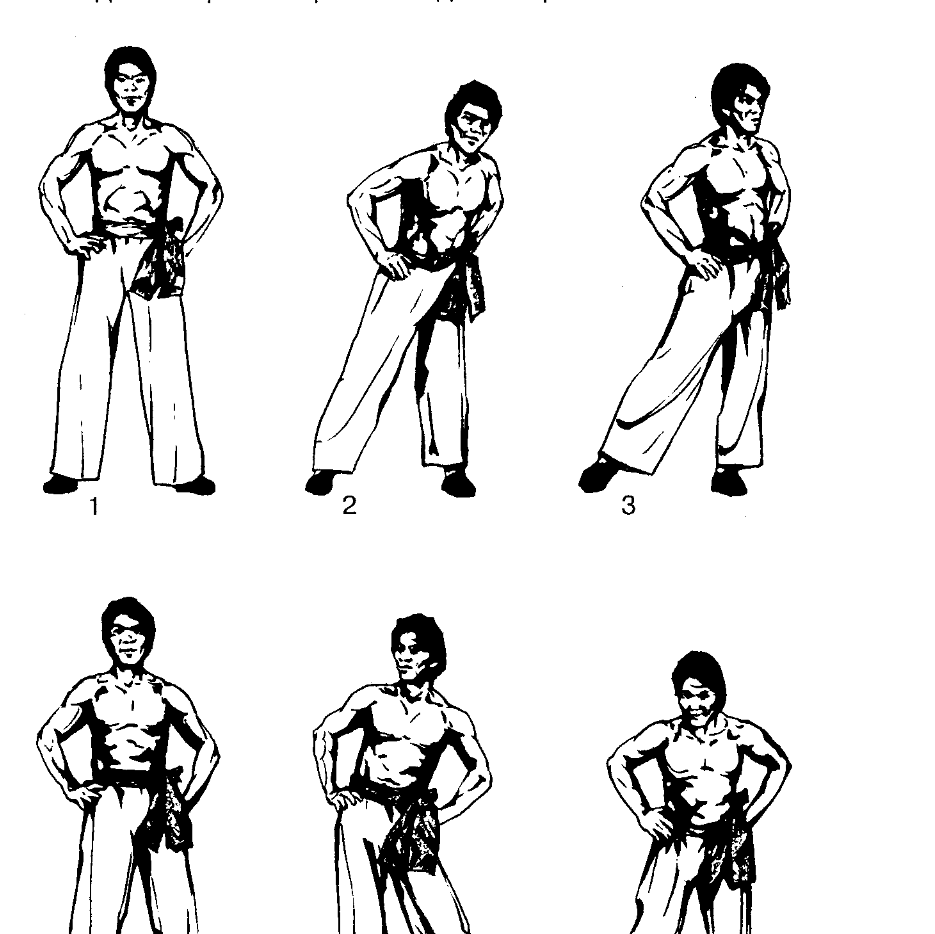




1 2 3

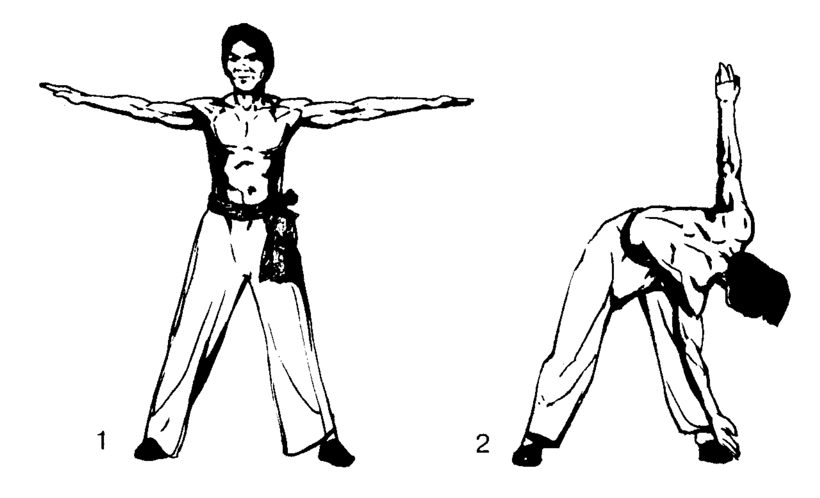
Круговые движения в тазобедренных суставах

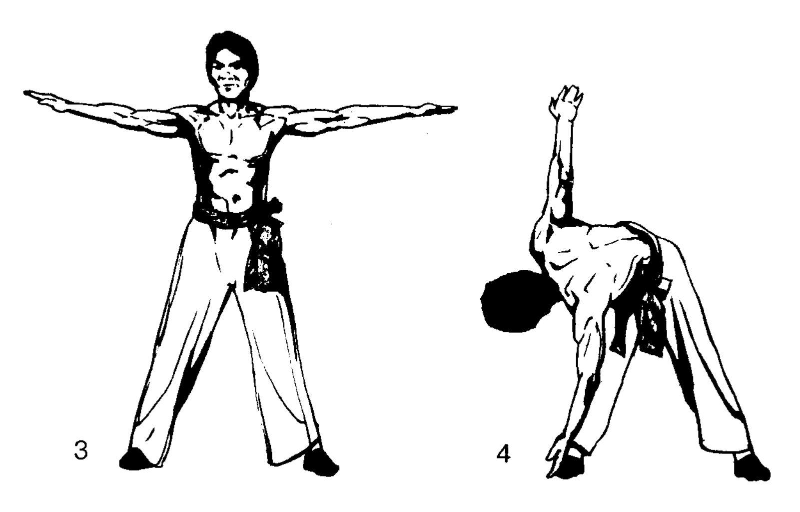
1) И.П. — ноги в стороны, руки на поясе. 2) Прогнуться назад, 3) затем влево, 4) вперед, 5) затем вправо и 6) снова назад. Повторить 20 раз в каждом направлении.



Чередующиеся прикосновения к носкам

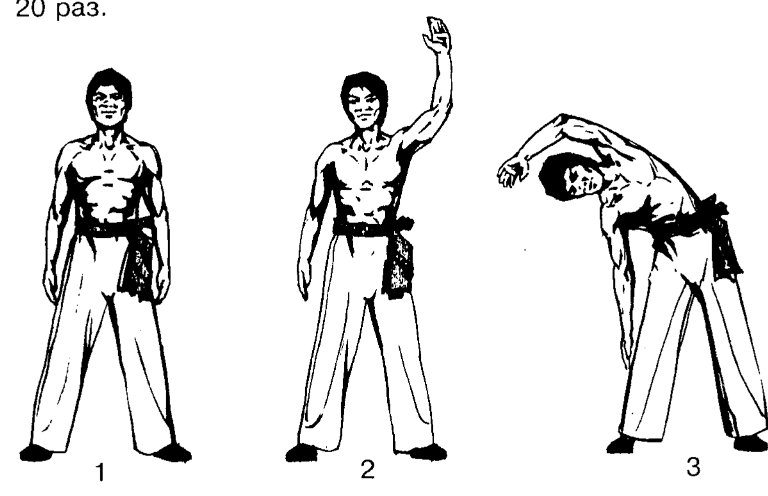
1) И.П. — руки в стороны на уровне плеч. 2) Достать левый носок правой рукой, затем 3) вернуться в исходное положение, 4) достать правый носок левой рукой, колени не сгибать. Повторить 20 раз.

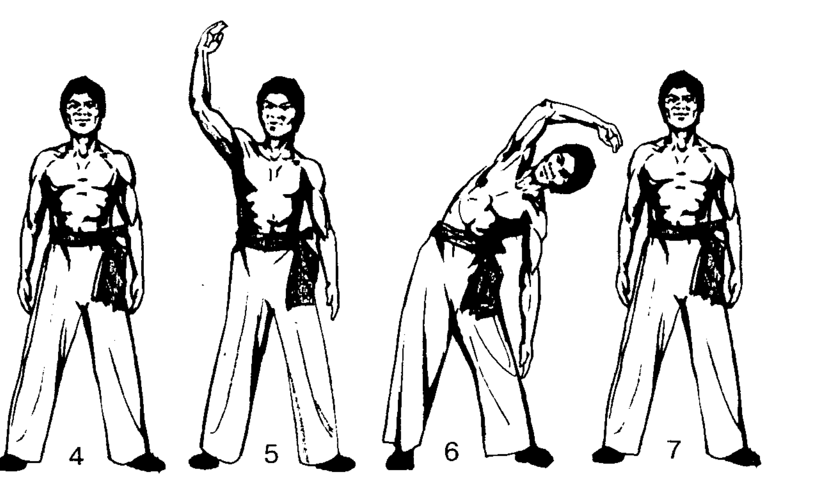




Наклоны туловища в стороны

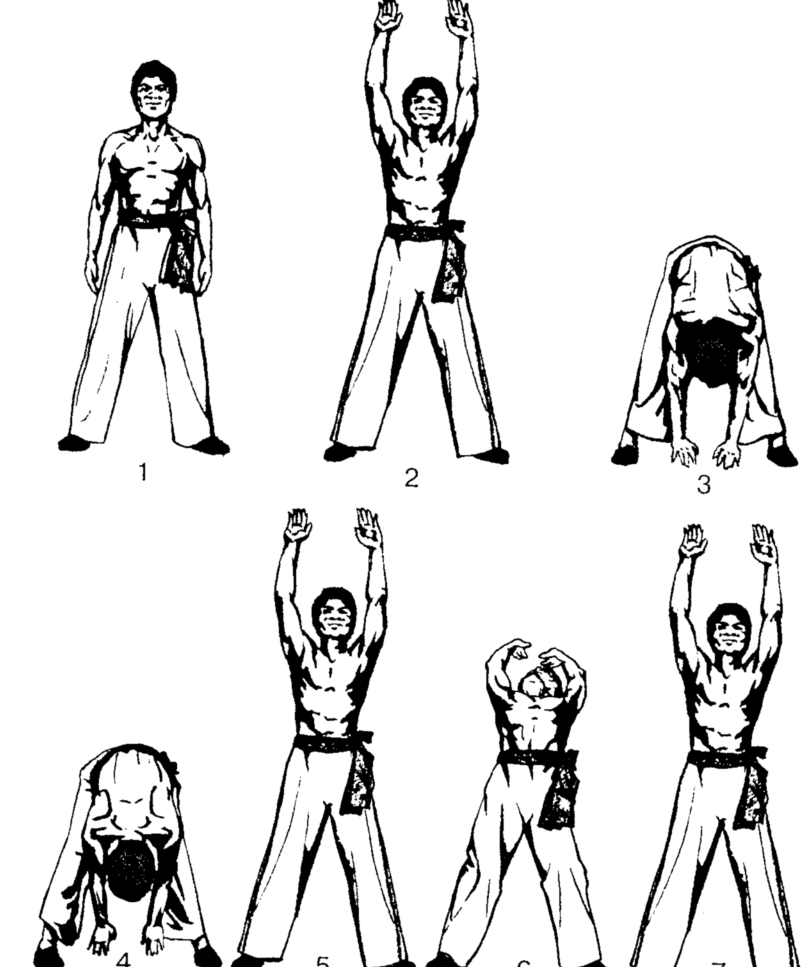
1) И.П. — ноги в стороны, руки вдоль туловища. 2) Поднять левую руку и 3) наклониться вправо, сгибаясь в поясе, при этом не наклоняться вперед. 4) Вернуться в исходное положение. 5) Поднять правую руку, 6) наклониться влево и 7) вернуться в исходное положение. Повторить 20 раз.

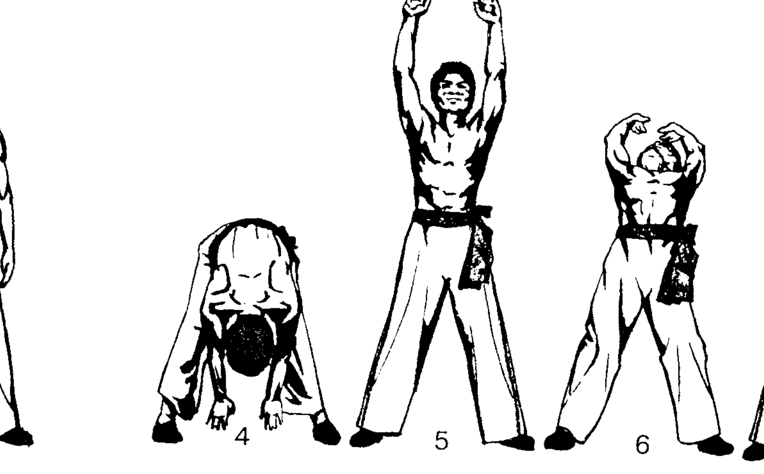




Наклоны туловища вперед и назад

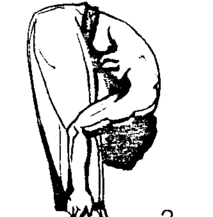
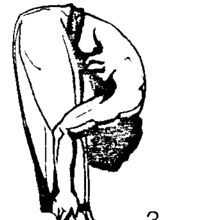
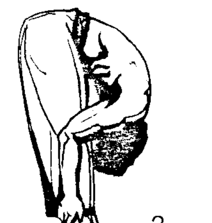
1) И.П. — ноги в стороны, руки вдоль туловища. 2) Поднять обе руки над головой. 3) Наклониться вперед и дотронуться до пола руками, затем 4) дотронуться до пола позади стоп. 5) Вернуться в положение с поднятыми руками. 6) Наклониться назад и 7) вернуться в положение с поднятыми руками. Повторить 20 раз.

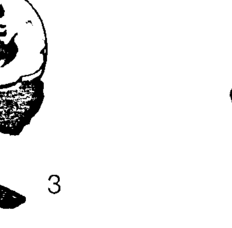




Наклоны туловища вперед

1) И.П. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 2) Наклониться вперед и, захватив голени руками, коснуться колен головой. Находиться в этом положении 20 секунд.

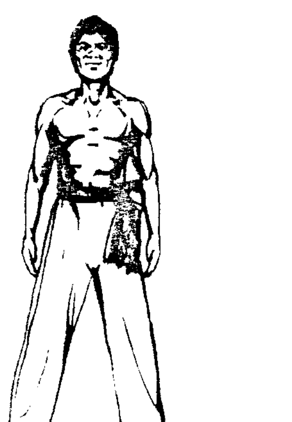





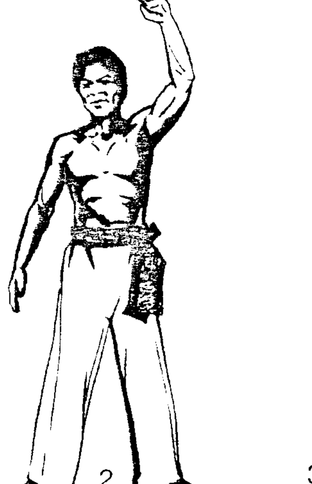
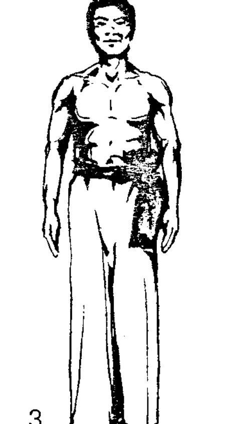


1 2 3

Чередующиеся подъемы рук

1) И.П. — ноги в стороны, руки вдоль туловища. 2) Поднять левую руку вверх, и затем 3) дать руке упасть в исходное положение. Держать туловище прямо. Повторить это упражнение 20 раз для каждой руки.

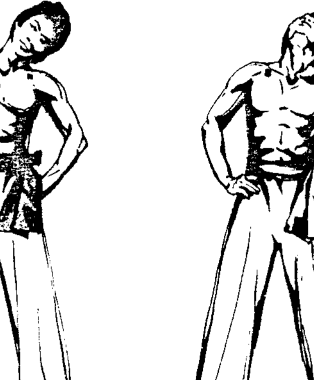


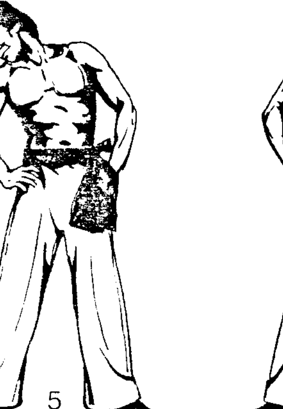
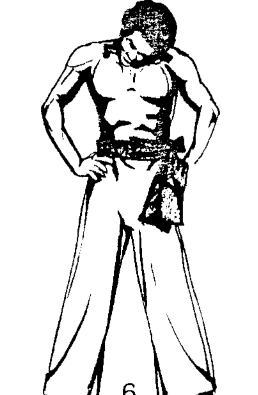
1 2 3

Круговые движения головой

1) И.П. — ноги в стороны, руки на поясе. 2) Наклонить голову влево, 3) и 4) назад, 5) вправо и 6) вперед, ощущая натяжение на обратной стороне шеи. Повторить это упражнение 20 раз по часовой стрелке и против.



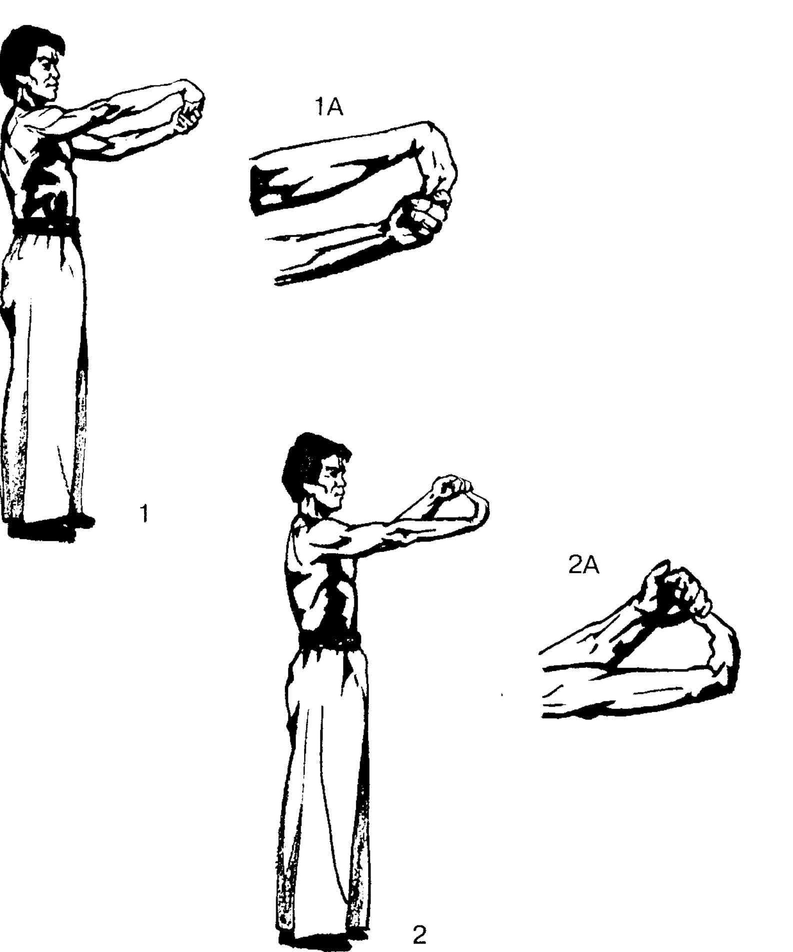

1 2 3

4 5 6

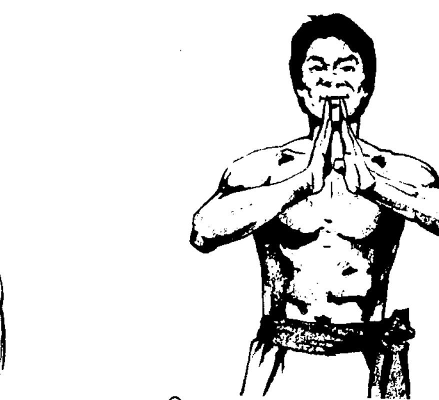
Растяжка запястий

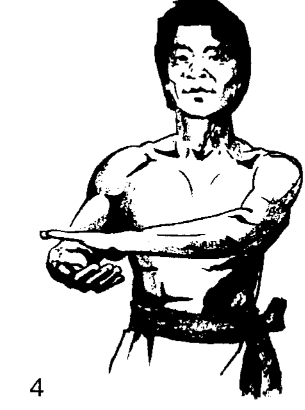
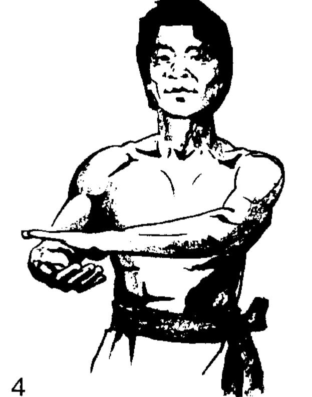
1) Стоять прямо, вытянуть правую руку вперед, согнуть кисть (пальцы смотрят вниз). Захватить пальцы правой руки левой рукой и 1А) мягко потянуть к себе. 2) Разогнуть запястье (пальцы смотрят вверх) и затем, захватив пальцы правой руки левой рукой, 2А) потянуть их по направлению к телу. Удерживать по 20 секунд. Повторить упражнение для левой кисти.



Дыхательные упражнения

1) И.П. — язык касается верхнего нёба, дыхание через нос. 2) Ладони впереди на небольшом расстоянии друг от друга. Выполняйте вдох и выдох как один цикл. Сделайте 20 циклов дыхания. 3) Поместите правую ладонь над левой слева от туловища, не касаясь одна другой. Сделайте 20 циклов дыхания. 4) Поместите левую ладонь над правой ладонью справа от вас. Сделайте еще 20 циклов дыхания.





Глава 3

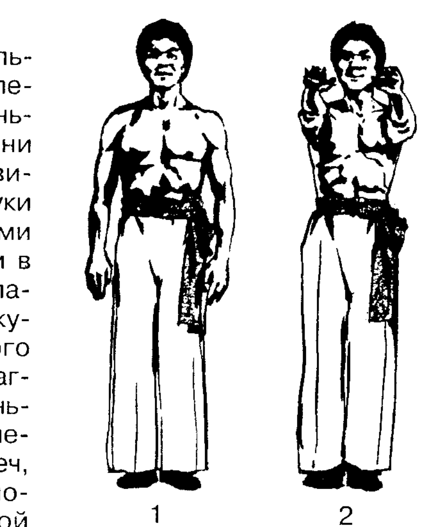
СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Стойка и работа ногами в Вин Чун имеют первостепенное значение, как самые важные элементы в обучении работы с оружием. Оружие может действовать быстрее, чем удар кулаком или ногой, благодаря круговому удару. Для эффективного использования техники против вооруженного противника, практикующий должен иметь хорошую устойчивость и мобильность.

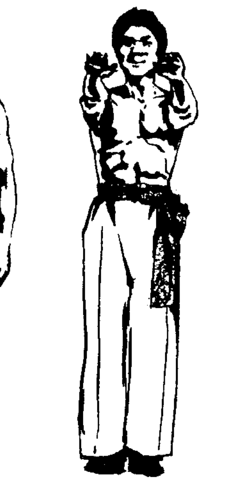
Стойки и перемещения при работе с оружием аналогичны стойкам и перемещениям без оружия. Здесь даны основные стойки и шаги, необходимые для овладения техникой мечей-бабочек.

Нейтральная стойка
Вин Чун

Чтобы стать в нейтральную стойку, выполните следующие движения: 1) станьте в положение — ступни вместе, руки вдоль туловища. 2) Поднимите обе руки на уровне плеч ладонями вниз. 3) Сожмите ладони в кулаки. 4) Разверните кулаки вверх. 5) Подтяните кулаки к груди. 6) Немного согните колени. 7) и 8) Шагните левой ногой по маленькой дуге вперед и влево немного больше ширины плеч, затем 9—11) повторите подобное движение правой ногой, немного стянув колени, чтобы создать напряжение в стойке по направлению к центру.

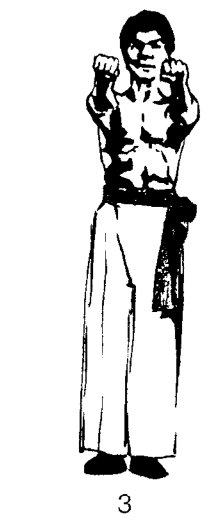


1



2





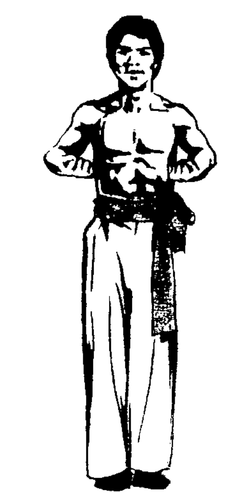
3

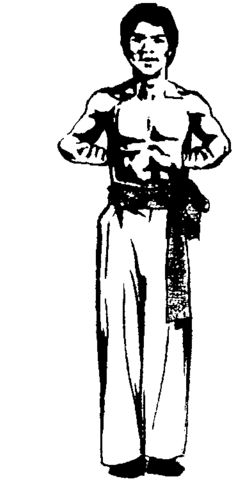






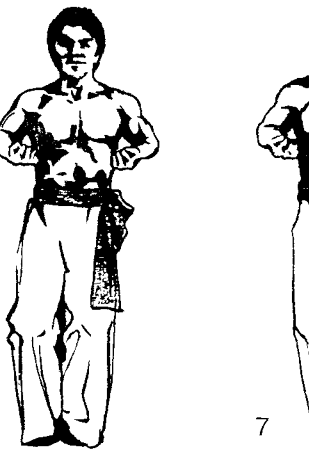
4



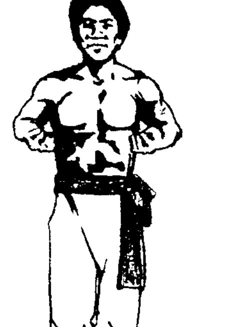


5

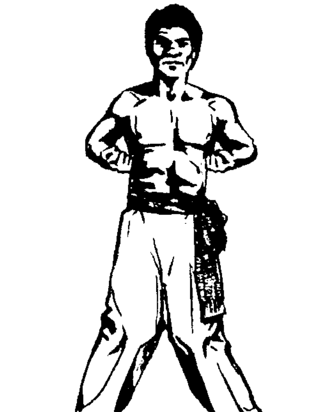




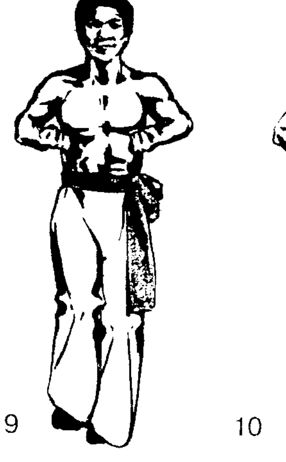
6



7



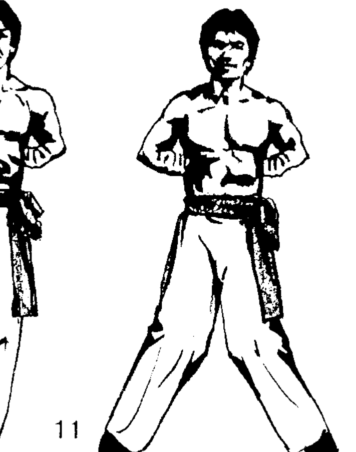
8



9

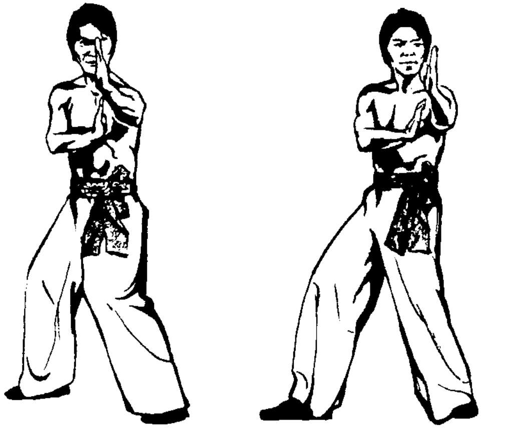


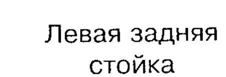
10



11

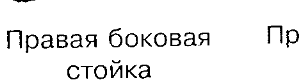
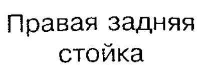
Оборонительные стойки Вин Чун





Левая передняя стойка | Левая боковая стойка | Левая задняя стойка



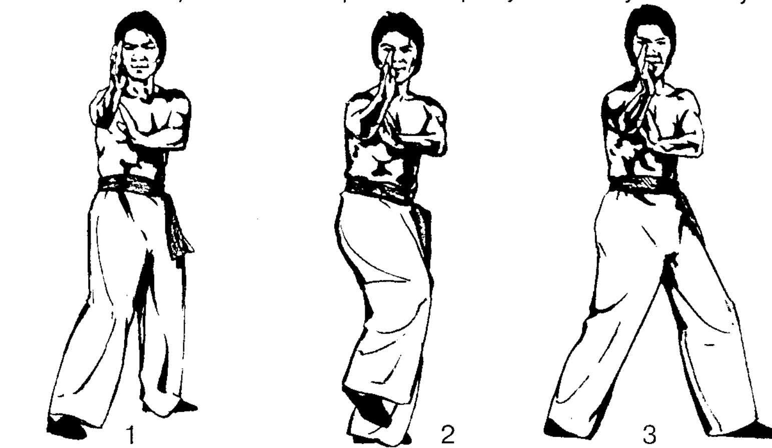




Правая передняя стойка | Правая боковая стойка | Правая задняя стойка

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

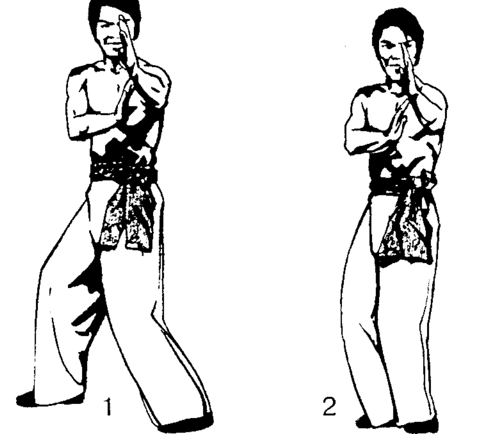
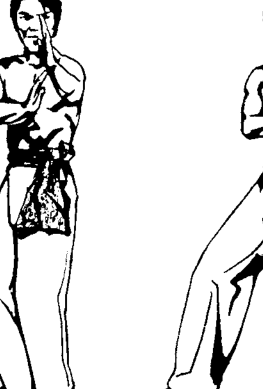
Переход от правой передней к правой боковой стойке

1) Из правой передней стойки 2) подтяните правую ногу к левой и 3) шагните вправо в правую боковую стойку.



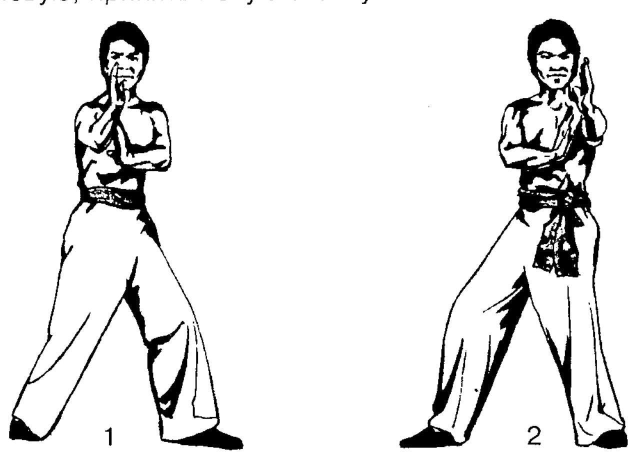
Переход от левой передней к левой боковой стойке

1) Из левой передней стойки 2) подтяните левую ногу к правой и 3) шагнуть влево в левую боковую стойку.

От правой боковой к левой боковой стойке

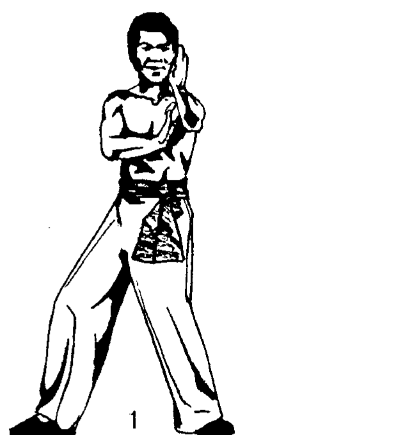
1) Из правой боковой стойки 2) повернувшись на обеих ногах одновременно, перенести вес с правой стороны на левую, принять левую стойку.



1 2

От левой боковой к правой боковой стойке

1) Из левой боковой стойки 2) принять правую боковую стойку, повернувшись на обеих ступнях одновременно, перенести вес с левой стороны на правую.



1



2

Правая боковая стойка, боковой шаг, правая передняя стойка

1) Из правой боковой стойки 2) поставить левую ногу позади правой и 3) сделать шаг вперед правой ногой в правую переднюю стойку. Так же для другой стороны.



1



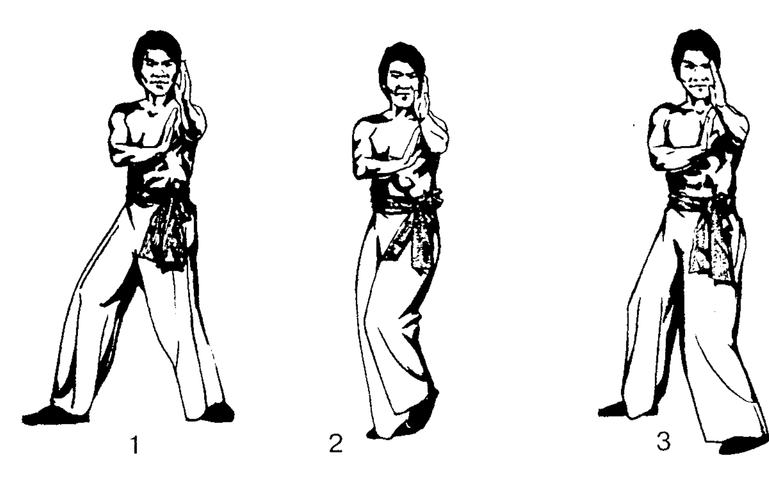
2



3

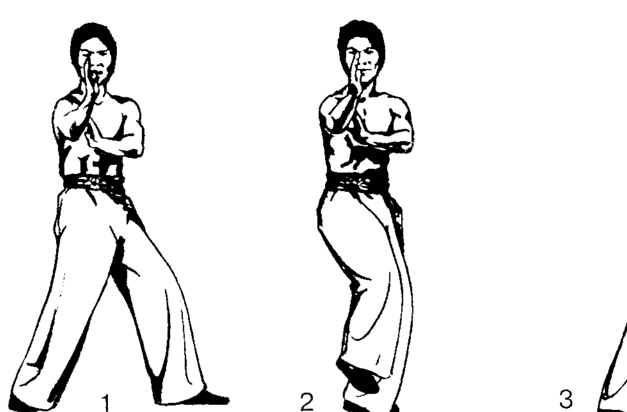
Из левой боковой в левую переднюю стойку

1) Из левой боковой стойки 2) сделайте шаг левой ногой через центр вперед в 3) левую переднюю стойку.



Из правой боковой в правую переднюю стойку

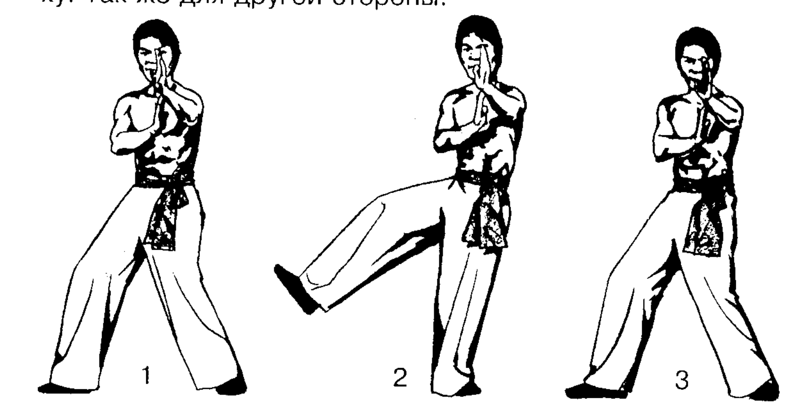
1) Из правой боковой стойки 2) сделайте шаг правой ногой через центр вперед в 3) правую переднюю стойку.





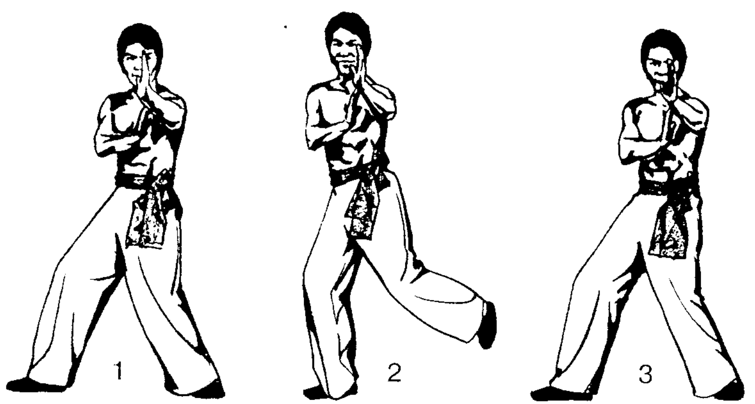
Левая боковая стойка, правый боковой шаг, левая боковая стойка

1) Из левой боковой стойки 2) сделайте полшага вправо правой ногой и затем 3) подвинуть левую ногу на полшага к правой, чтобы стать в новую левую боковую стойку. Так же для другой стороны.



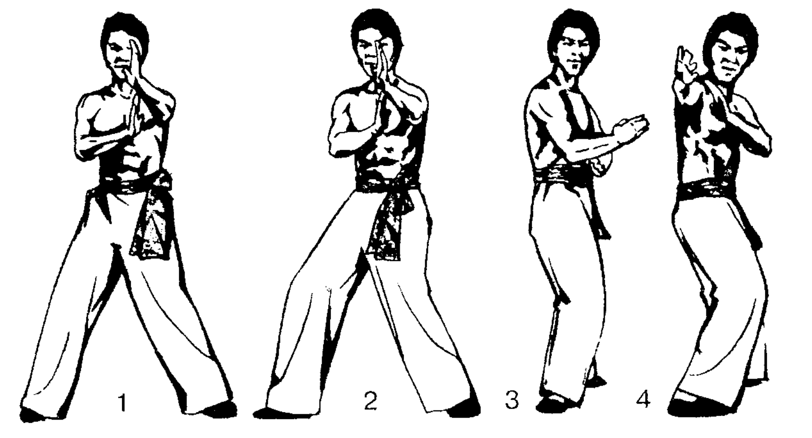
Левая боковая стойка, левый боковой шаг, левая боковая стойка

1) Из левой боковой стойки 2) сделайте полшага влево левой ногой и затем 3) подвинуть правую ногу на полшага к левой, чтобы стать в новую левую боковую стойку. Так же для другой стороны.



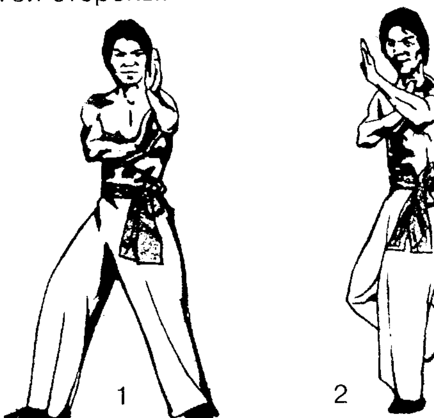
Из левой боковой в правую заднюю стойку

1) Из левой боковой стойки 2) и 3) перенести вес и шагнуть назад левой ногой 4) в правую заднюю стойку. Так же для другой стороны.



Из левой боковой в левую заднюю стойку

1) Из левой боковой стойки 2) сделайте шаг назад правой ступней 3) в левую заднюю стойку. Так же для другой стороны.






Левая боковая стойка, левый боковой шаг, левая задняя стойка

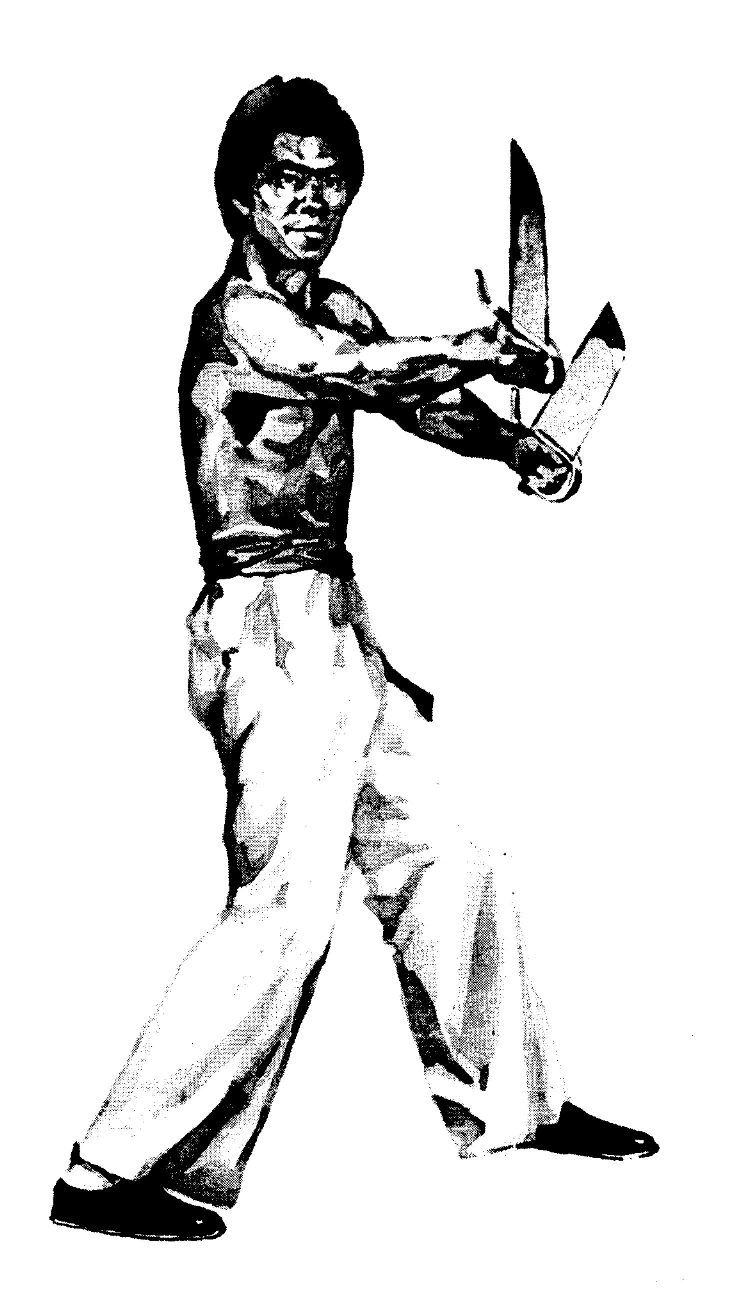
1) Из левой боковой стойки 2) и 3) перенесите правую ступню позади левой, а затем 4) и 5) шагните вперед левой ступней в 6) левую заднюю стойку. Так же для другой стороны.

1 2 3









Глава 4

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕЧЕЙ-БАБОЧЕК

Техника Вин Чун Бат Чам Дао — это сложная и утонченная система боя. Автор представил ее как можно проще для того, чтобы читатель по книге шаг за шагом мог овладеть движениями сам. В целом книга является справочником.

В этой главе представлены два исходных положения с мечами — Дао Джонг, описана техника десяти движений: семь основных блоков, требующих определенного положения мечей, и техника трех основных ударов: рубящий удар вниз или по диагонали, удар снизу вверх, выпад.

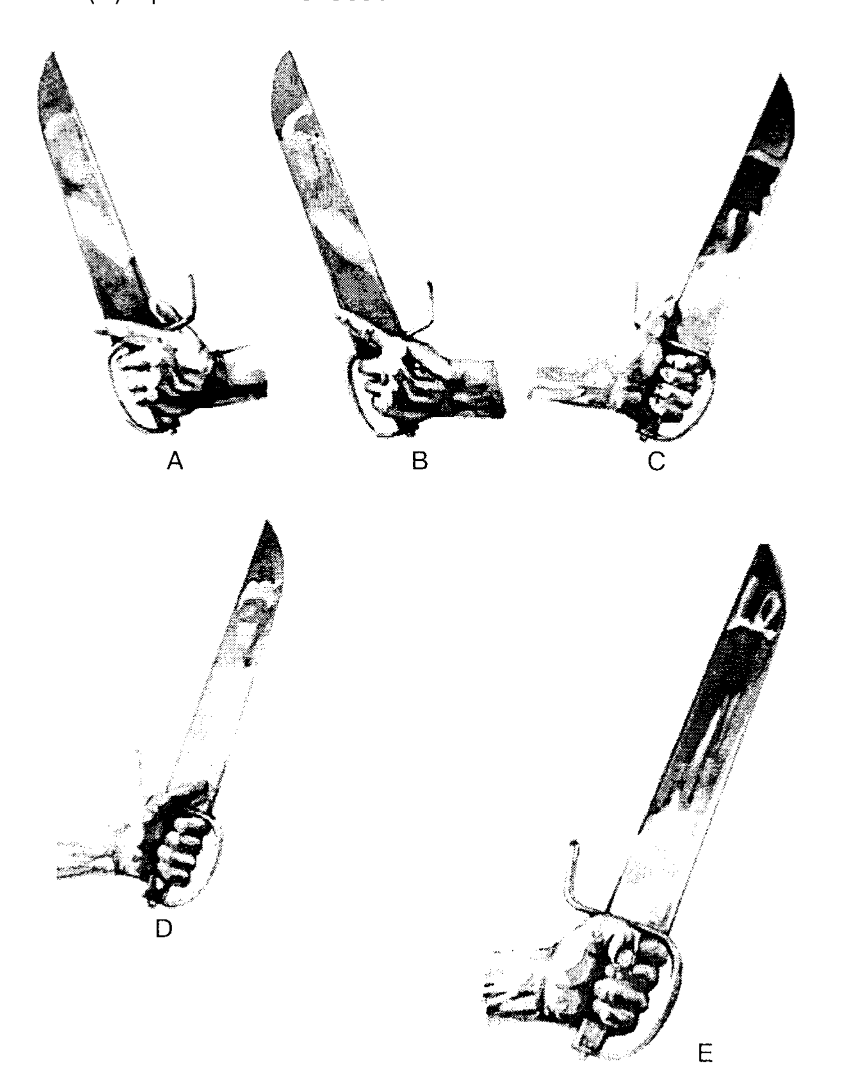
Следует обратить особое внимание на положение обоих мечей в финальной позиции.

Обучающиеся также познакомятся с названиями этих приемов, так как продолжительный курс обучения предполагает такого рода знания.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ МЕЧ

(A—D) Эти способы являются часто встречающейся ошибкой.

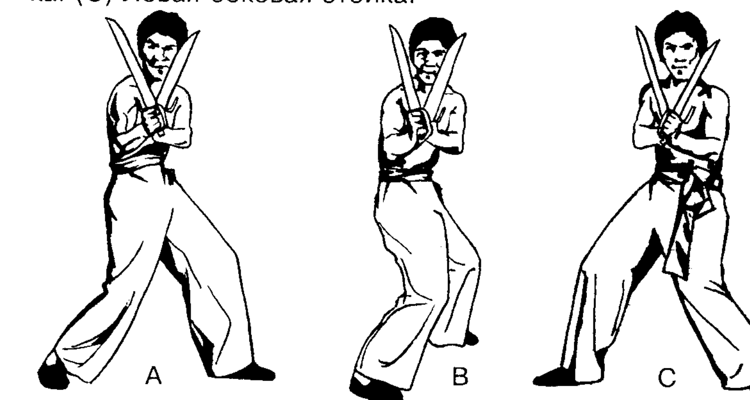
(E) Правильный способ.



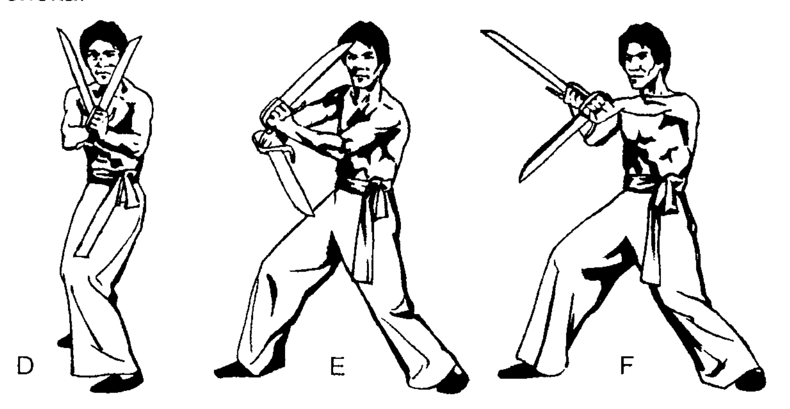
ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ С МЕЧАМИ (Дао Джонг)

На рис. A—D представлены четыре основных стойки, используемые для исходного положения в стиле мечи-бабочки.

(A) Правая боковая стойка. (B) Правая передняя стойка. (C) Левая боковая стойка.



(D) Левая передняя стойка. (E) Гарн Дао Джонг — правый перекрестный блок. Здесь запястья перекрещены, а мечи находятся под прямым углом друг к другу. (F) Грун Дао Джонг — правый вращательный блок. Здесь правый меч повернут наружу тыльной частью — для отклоняющего блока, а левый меч в положении для взмахивающего вверх блока.



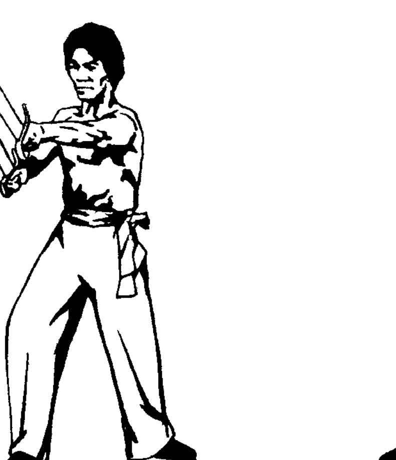
БЛОКИ

Джут Дао — двойной блок вниз

Отклоняющий вниз блок с мечом.

Пак Дао — ударный блок

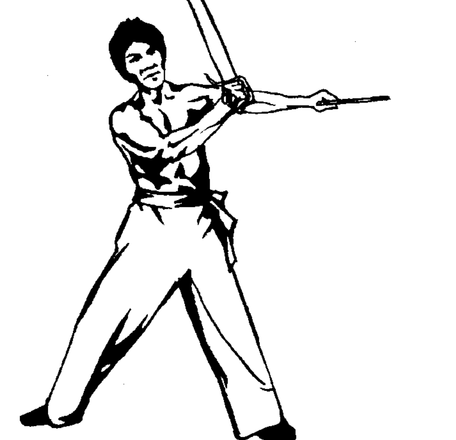
Ударный блок с мечом.



Фут Дао — блок с размахом

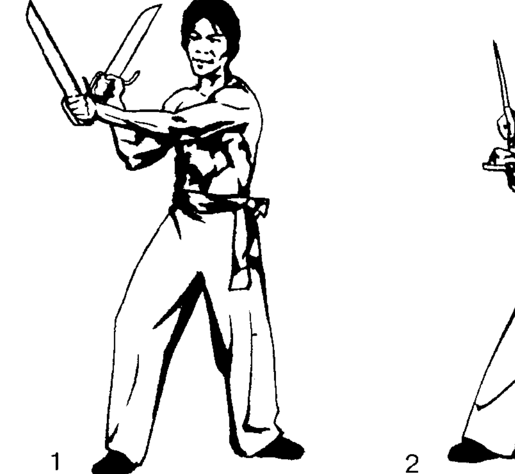
Блок мечом, взмахивающим вверх.





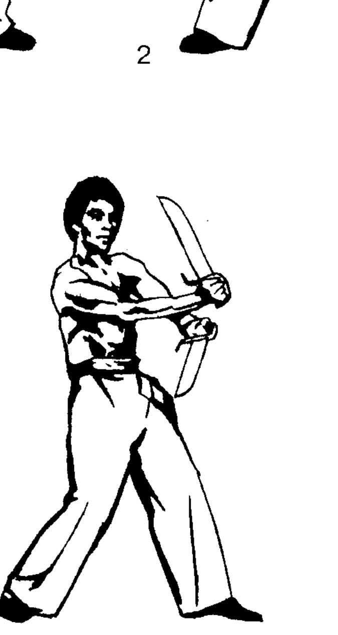
Гарн Дао — перекрестный блок

(1—3) Диагональный перекрестный блок с мечами, которые в финальном положении образуют 90 градусов.



1

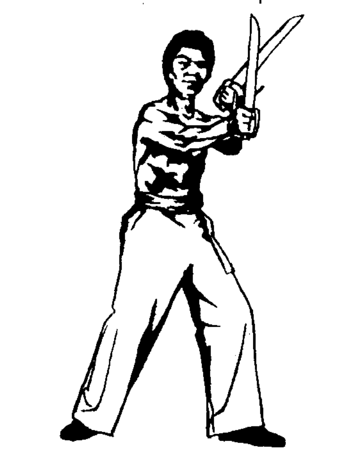
2



3

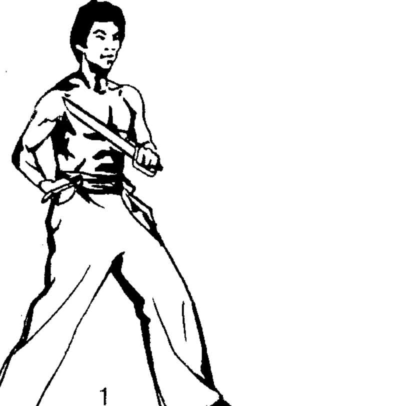
Тан Дао — разворачивающий блок

Отклоняющий блок тыльной стороной меча.

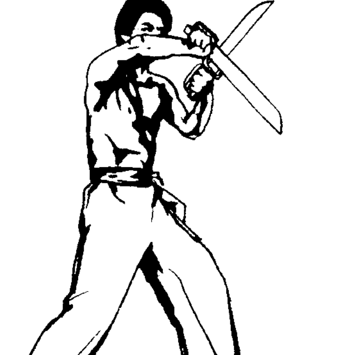


Грун дао — вращательный блок

(1—2) Блок одним мечом в положении Тан Дао, а другим — в Бон Дао (Бон Дао — это отклоняющий блок движением снизу вверх как крыло птицы).



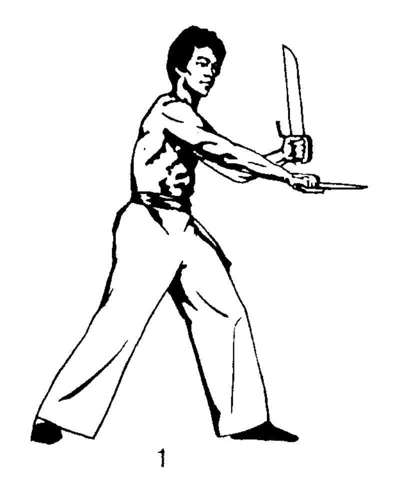
1



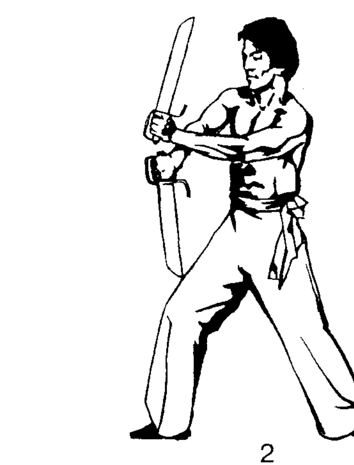
2

Ларн Дао — вертикальный блок

(1—2) Двойной перекрестный блок мечами, где один меч — вертикально вверх, а другой — вертикально вниз, образуя 180 градусов.



1

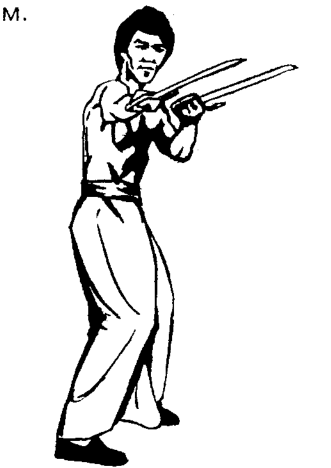


2

УДАРЫ

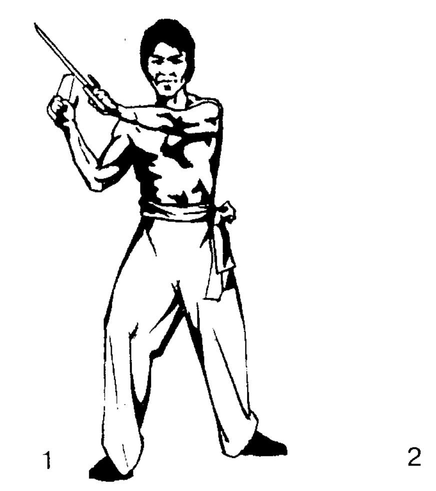
Чит Дао — срезающий удар

Удар мечом с выпадом.

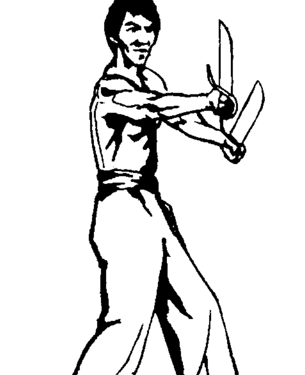
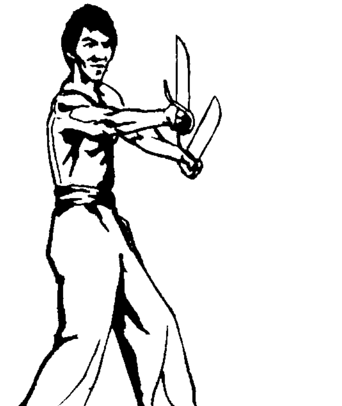


Чап Дао — рубящий удар

(1—2) вниз или по диагонали рубящий удар мечом.



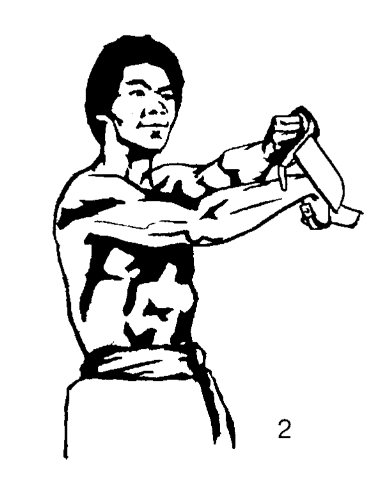
1

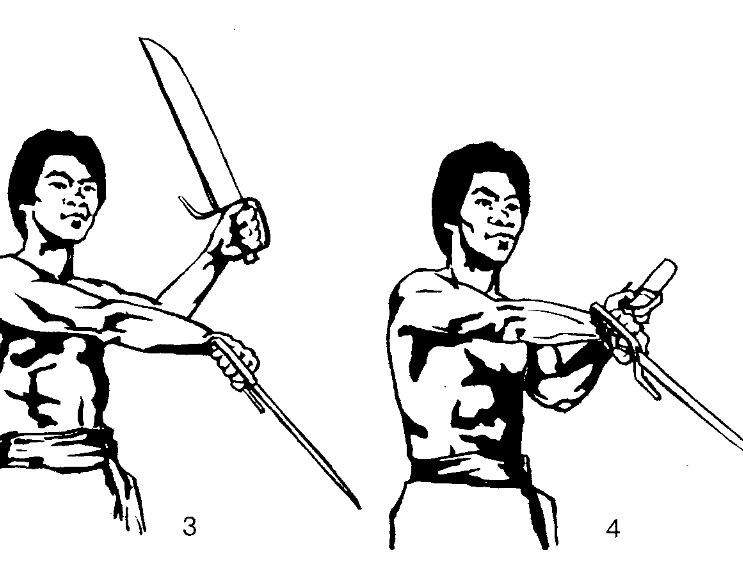
2

Тонг Дао — рубящий удар снизу вверх

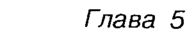
Меч в правой руке (1—3) опускается дугой вниз, а затем (4) вверх, чтобы произвести рубящий удар снизу вверх.



1 2



3 4





Глава 5

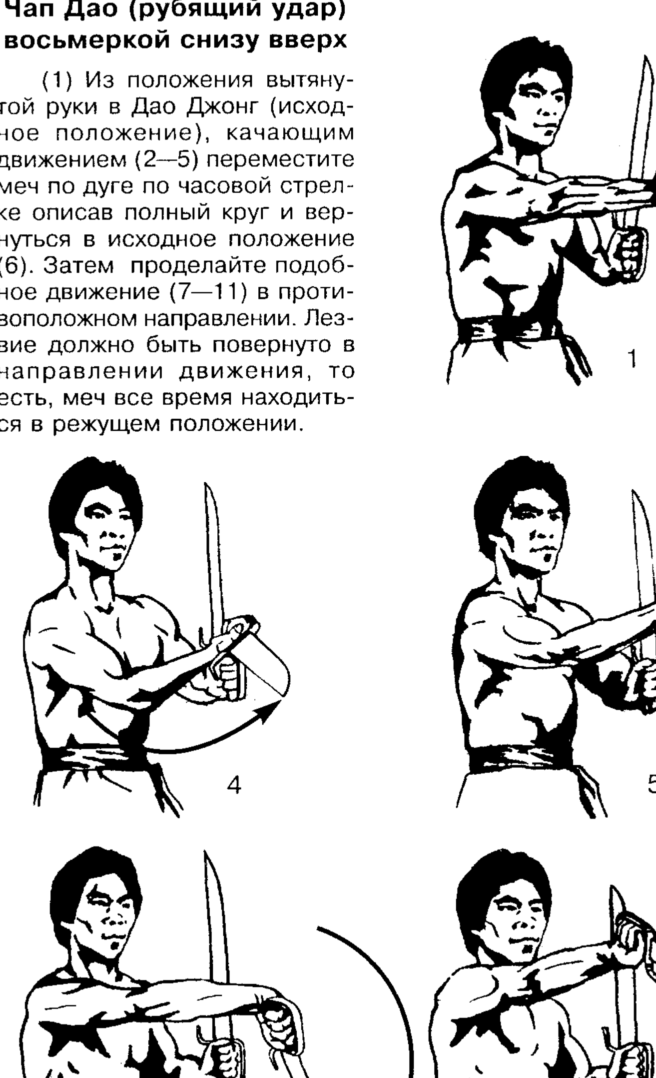
УПРАЖНЕНИЯ С МЕЧАМИ-БАБОЧКАМИ

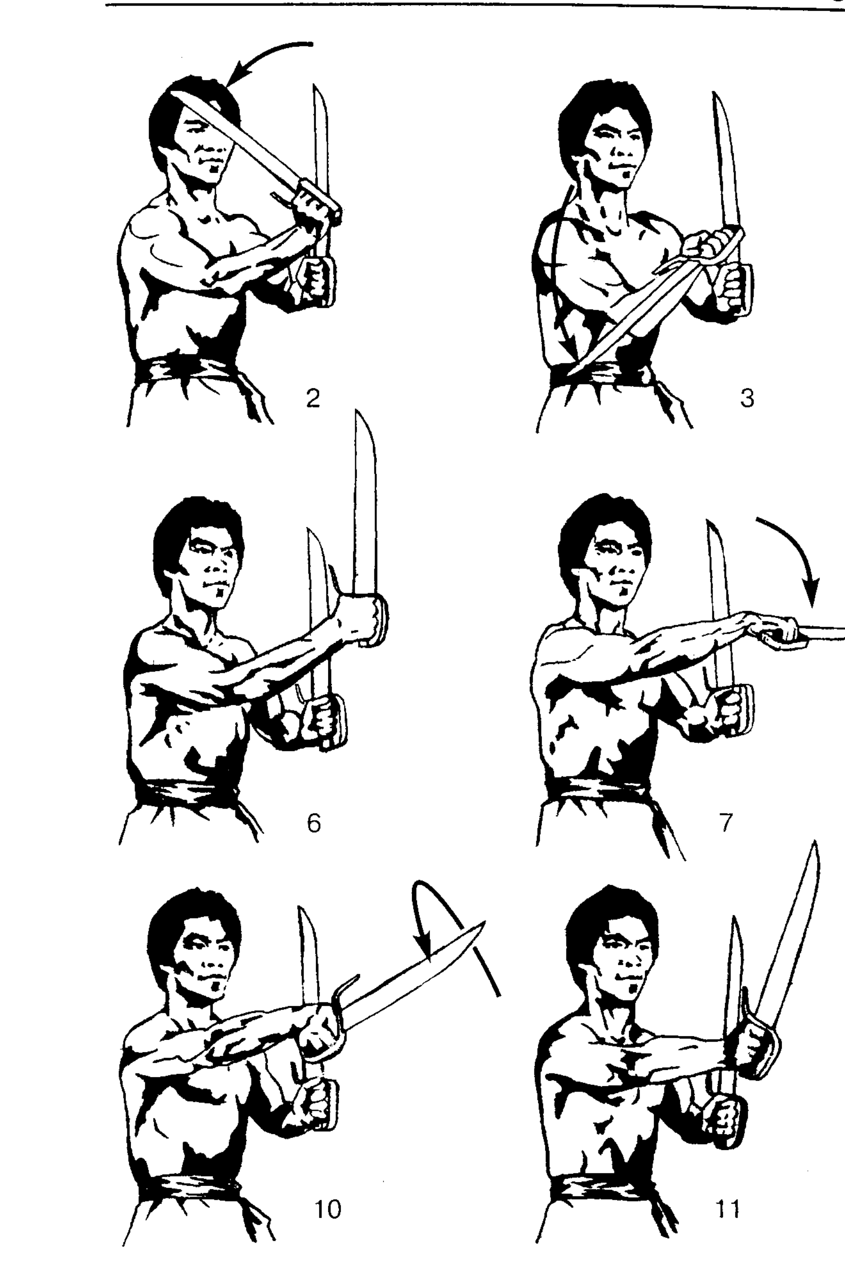
Следуя упражнениям в этой главе обучающиеся улучшают свою устойчивость, координацию и правильнее распределяют силы. Для того, чтобы выполнить весь комплекс Бат Чам Дао (подробнее в следующей главе) необходимо сначала отработать индивидуально определенные движения.

Здесь приводится 16 упражнений с подробными иллюстрациями. Обучающийся должен внимательно следовать им и отрабатывать пока он не будет абсолютно уверен в том, что готов перейти к главе 7 – комплекс Бат Чам Дао.

Чап Дао (рубящий удар) восьмеркой снизу вверх

(1) Из положения вытянутой руки в Дао Джонг (исходное положение), качающим движением (2—5) переместите меч по дуге по часовой стрелке описав полный круг и вернуться в исходное положение (6). Затем проделайте подобное движение (7—11) в противоположном направлении. Лезвие должно быть повернуто в направлении движения, то есть, меч все время находиться в режущем положении.

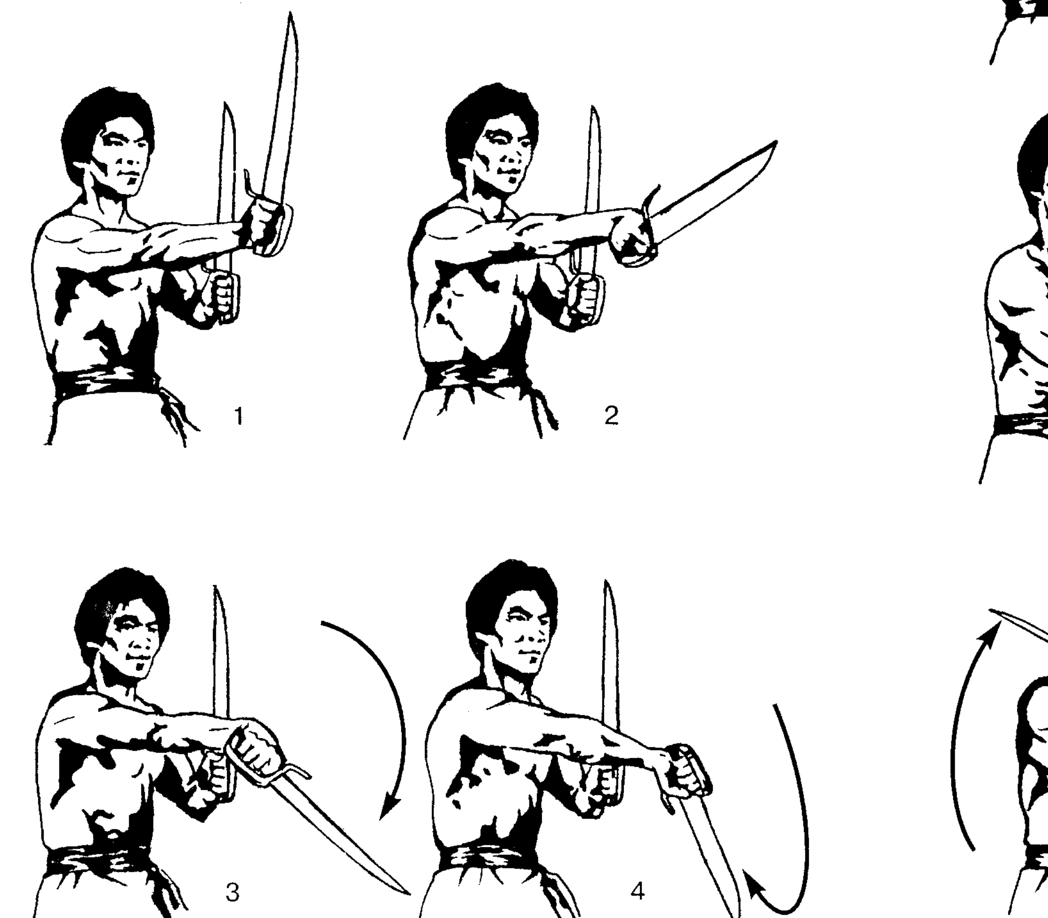




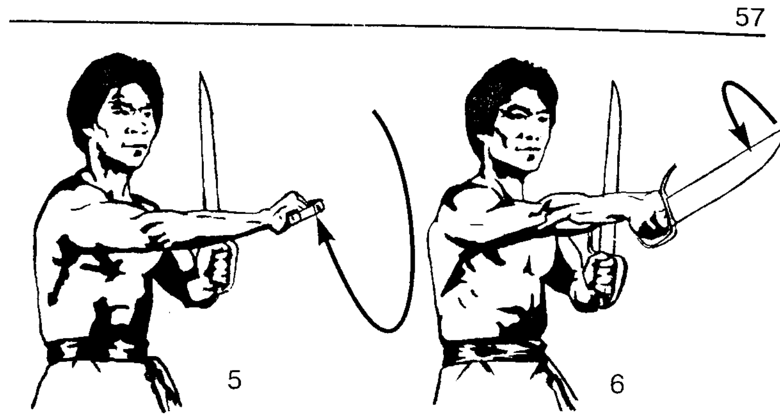


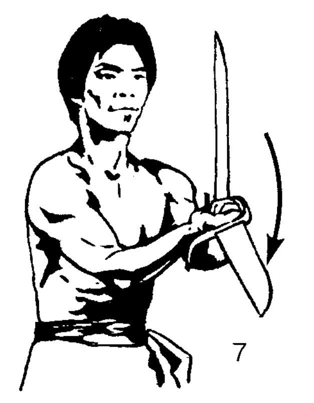
Чап Дао (рубящий удар) восьмеркой вниз

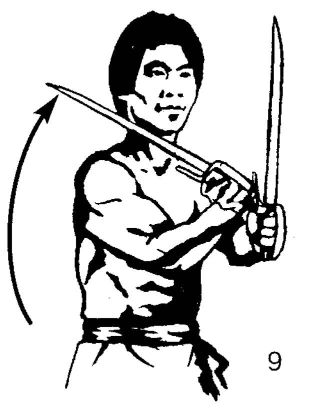
(1—5) Из положения с вытянутой рукой произведите удар сплеча мечом по диагонали вниз к внешней стороне, а затем вернуть через обух к центру. (5—10) Выполнить вторую половину упражнения, произведя удар по диагонали к противоположной стороне и вернуться в положение (1).

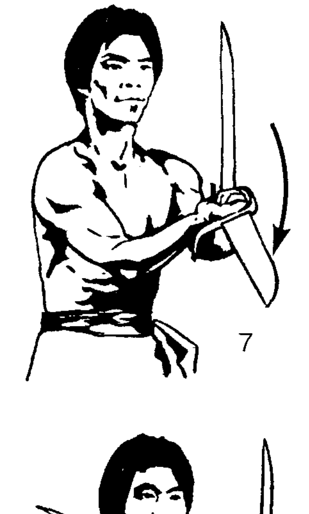


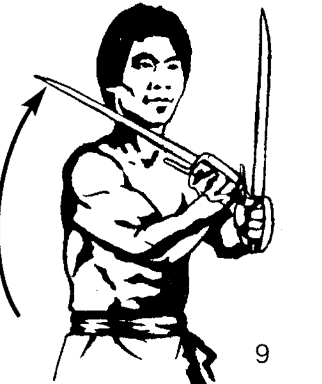
1 2 3 4







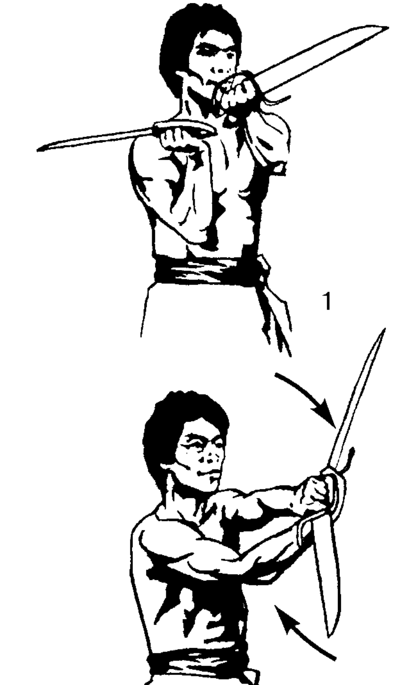


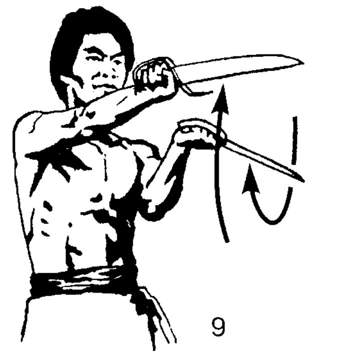


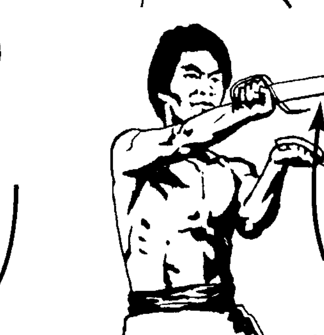
5 6 7 8 9 10

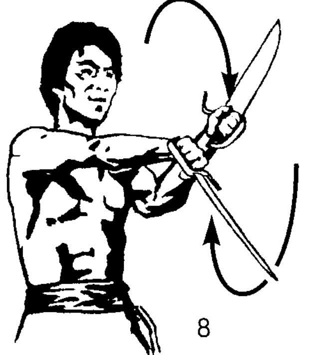
Тонг Дао восьмеркой снизу вверх

(1) Из исходного положения (2) наклоните меч в правой руке вправо, а затем (3—5) взмахните им через низ к центру и влево, а мечом в левой руке взмахните через верх вправо и скрестите запястья. (6—11) Из этого положения разъедините запястья, сделайте взмах восьмеркой правым мечом влево, низом к центру, потом верхом вправо, откуда вы начали, а левым мечом взмахните по кругу через верх вправо, затем низом и к исходному положению.



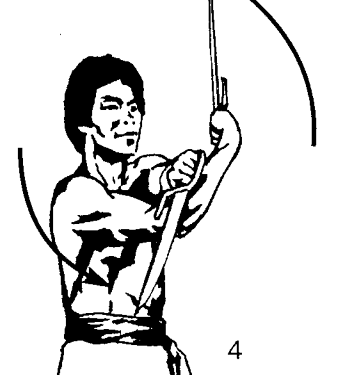








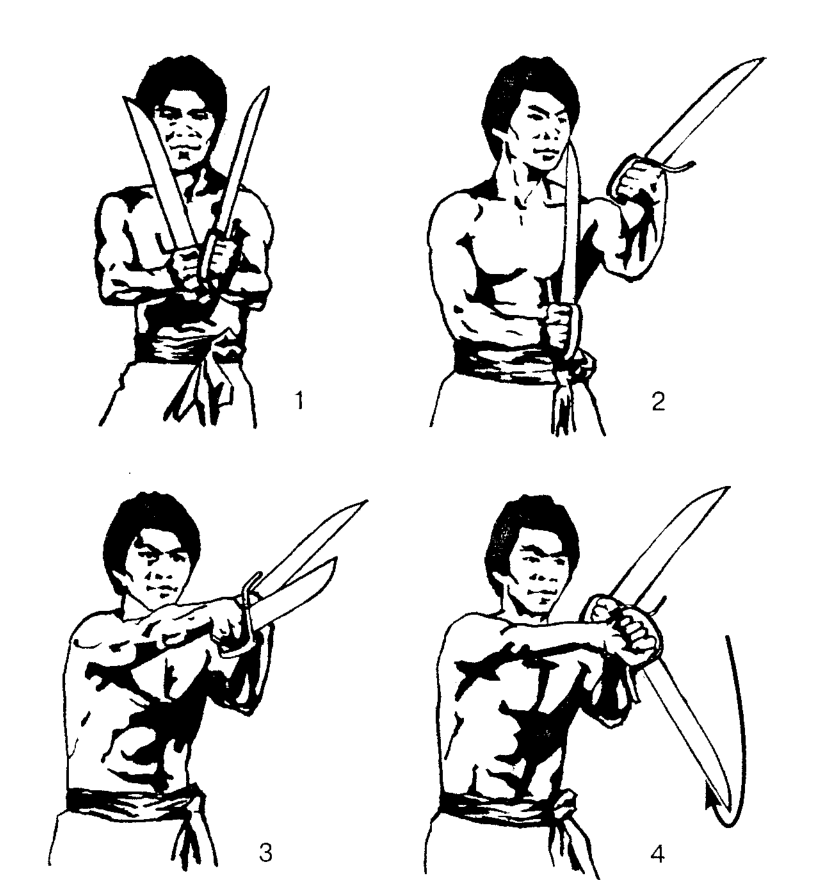


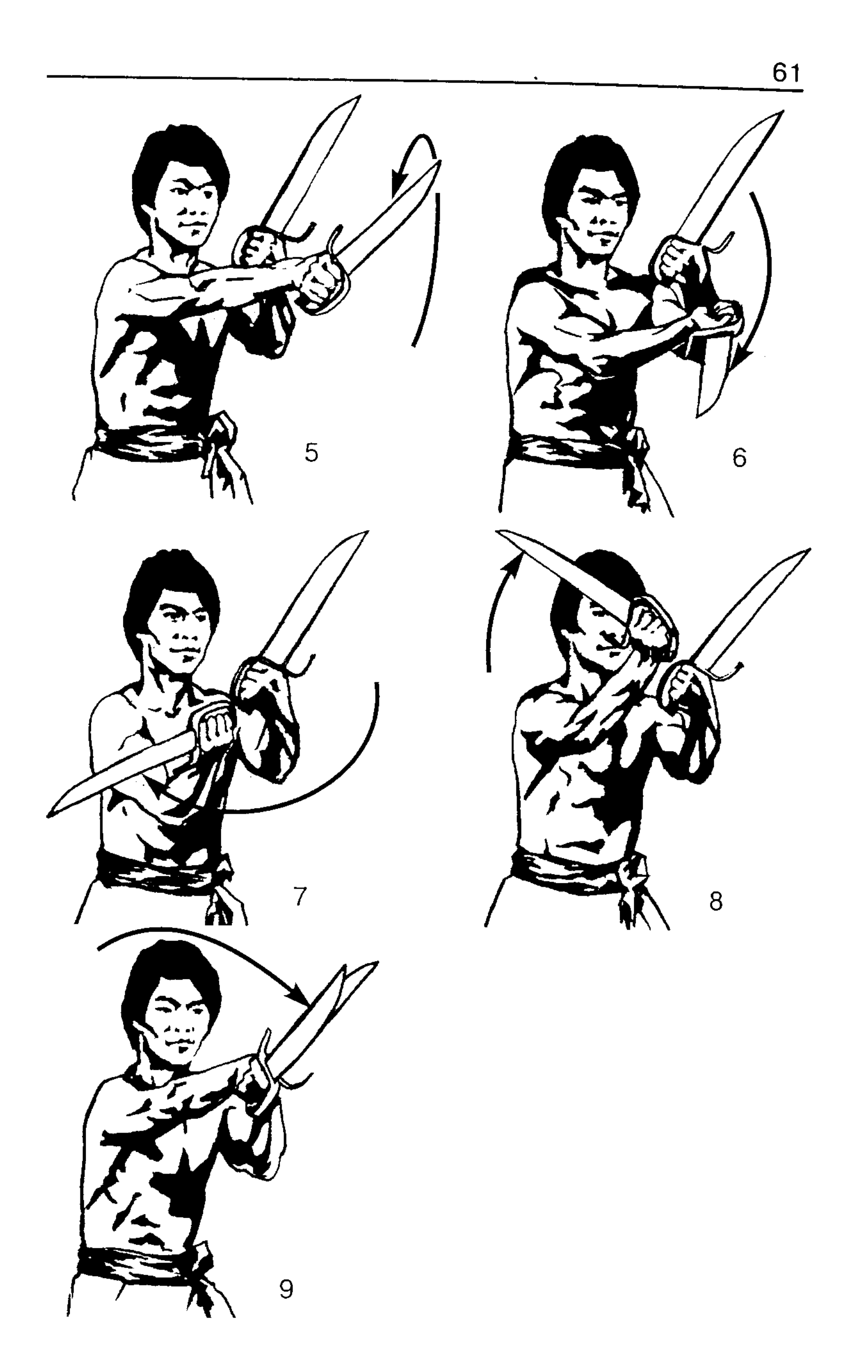


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Тан Дао (разворачивающий блок), Чап Дао (рубящий удар) восьмеркой сверху вниз

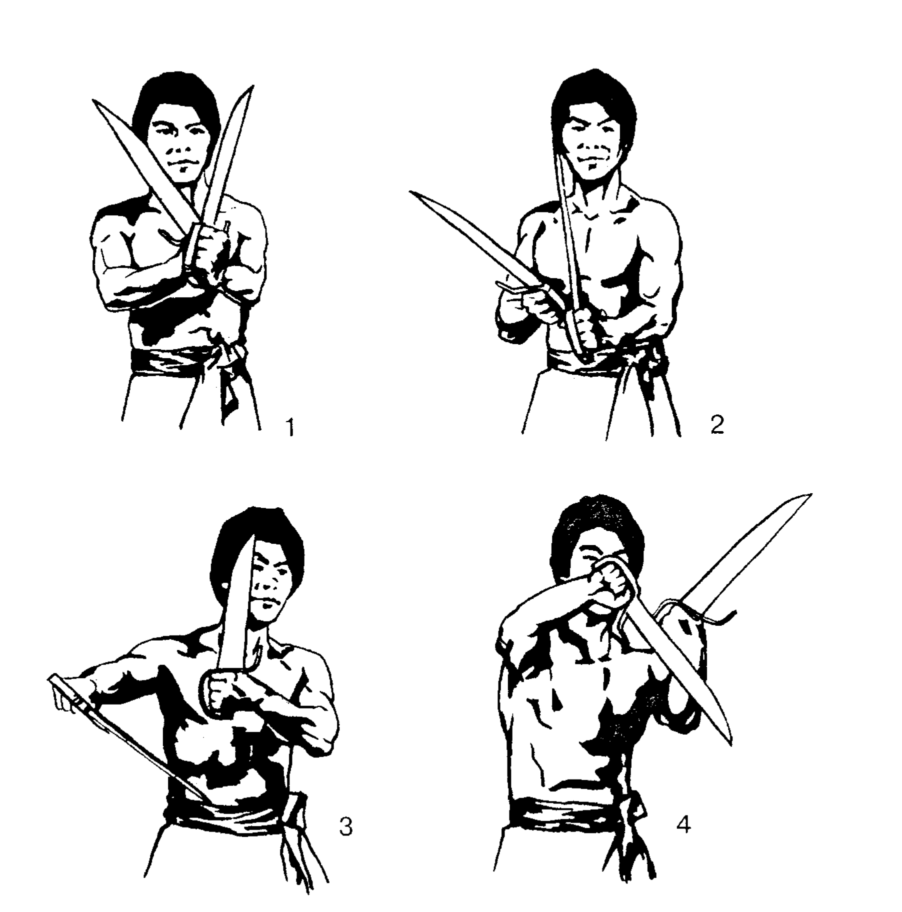
(1) Из исходного положения Дао Джонг (2) перейдите в левую переднюю стойку и выполните левый Тан Дао. Затем, удерживая левый меч в положении Тан Дао и не меняя стойку (3, 4) выполните Чап Дао восьмеркой сверху вниз и влево правым мечом, (5) вверх к центру, (6) вниз и вокруг правой стороны (7 и 8) назад к центру , вверх по диагонали и (9) вернитесь в исходное положение, с которого вы начали упражнение.

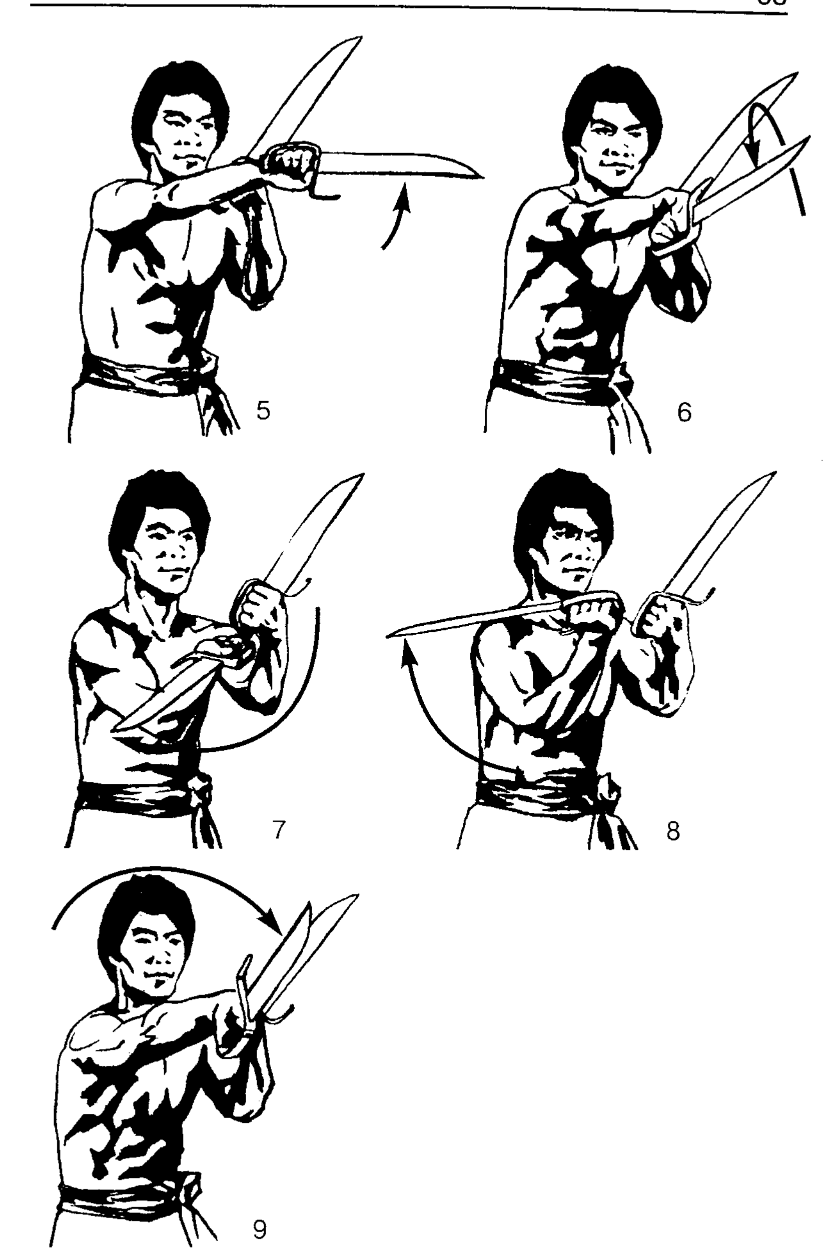




Грун дао (вращательный блок), Чап дао (рубящий удар) восьмеркой сверху вниз

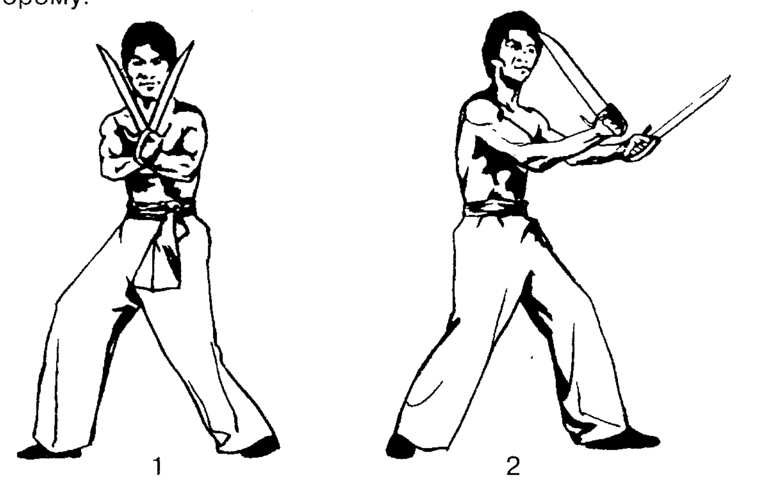
(1) Из исходного положения Дао Джонг, (2 и 3) перейдите в левую переднюю стойку и выполните правый Грун Дао, затем (4) удерживая левый меч в положении Тан Дао, выполните Чап Дао восьмеркой сверху вниз правым мечом, (5) взмахнув им поверху дугой влево, затем (6) назад по диагонали к центру, затем (7) поверху вправо, (8) назад по диагонали к центру, (9) затем вернуться в исходное положение, с которого начали упражнения.

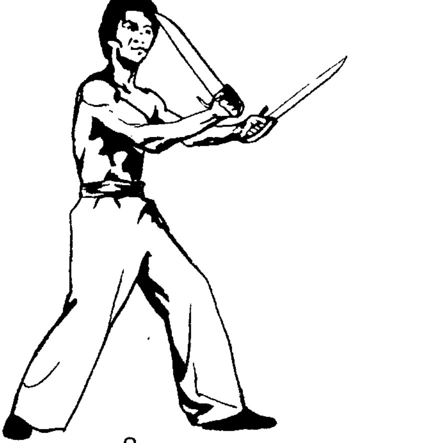


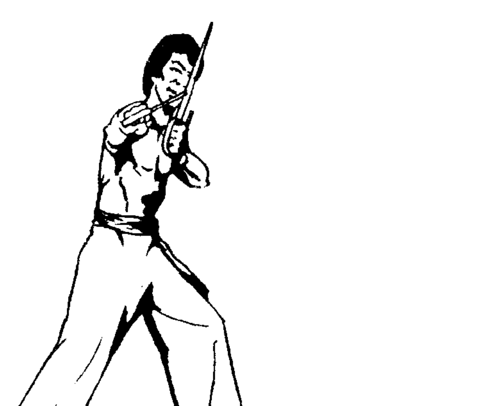


Пак Дао (ударный блок) — Фут Дао (полосующий удар снизу вверх)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2) перейдите в левую боковую стойку и выполните левый Пак Дао, затем (3) из той же стойки выполните правый Фут Дао. Никаких колебаний между приемами. Выполняйте их резко, мгновенно без промедлений переходите от первого ко второму.


1

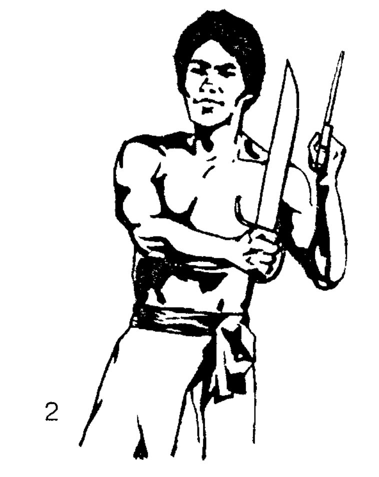

2


3

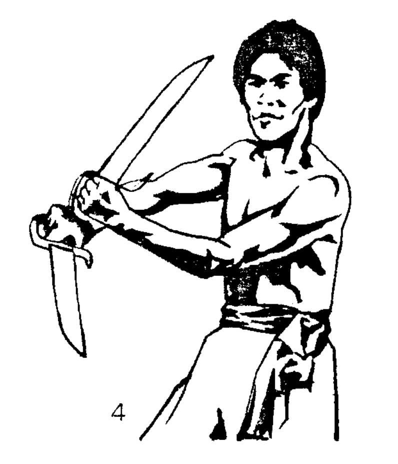
Гарн Дао (перекрестный блок)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2) подготовьтесь, отведя оба меча влево и (3 и 4) выполните Гарн Дао вправо. Помните, что в конечном положении Гарн Дао мечи образуют прямой угол между собой.

1

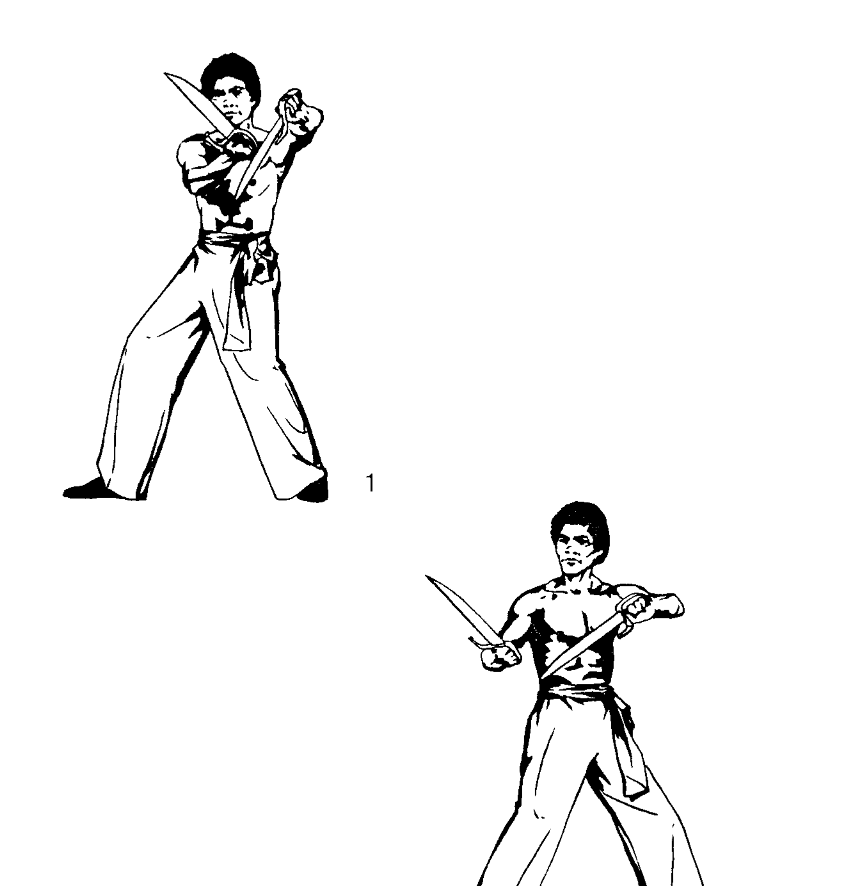

2

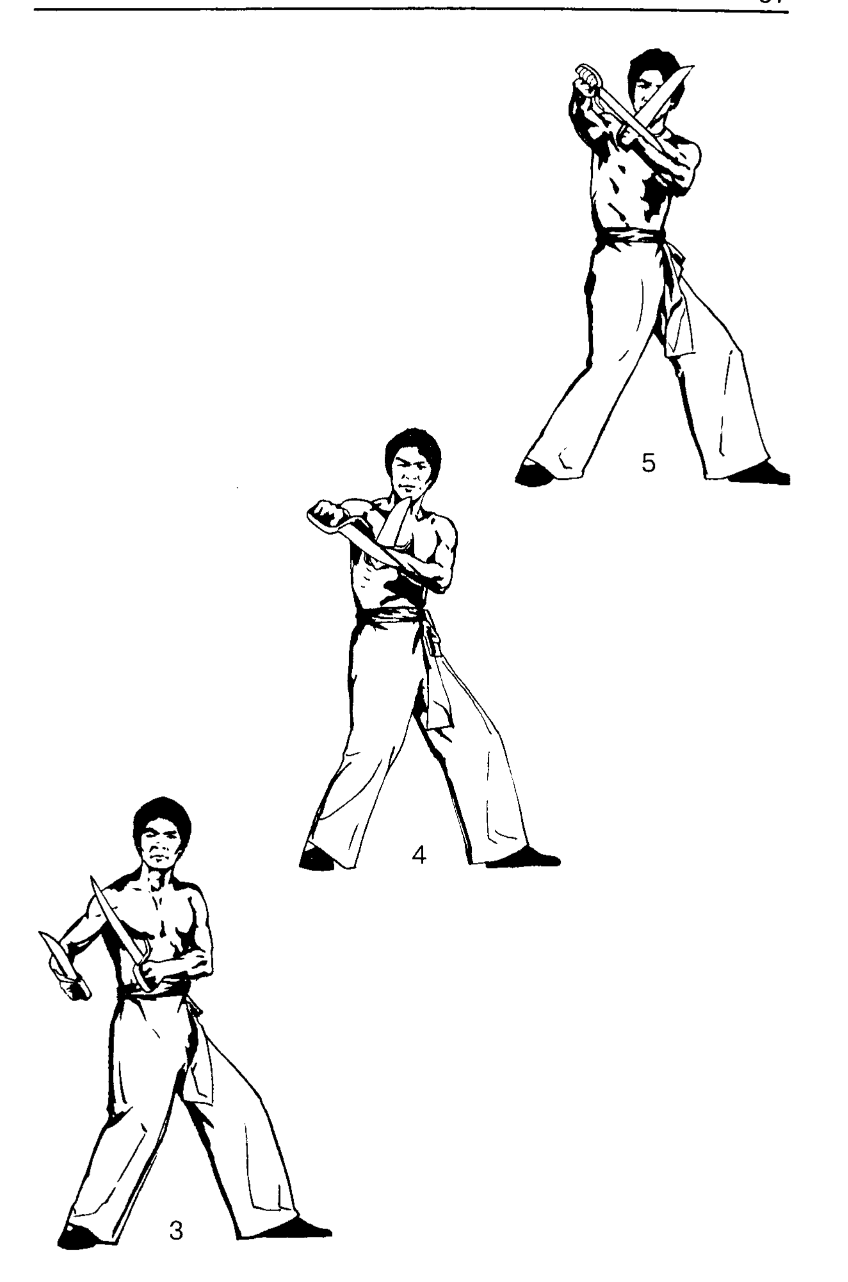

3


4

Грун Дао (вращательный блок)

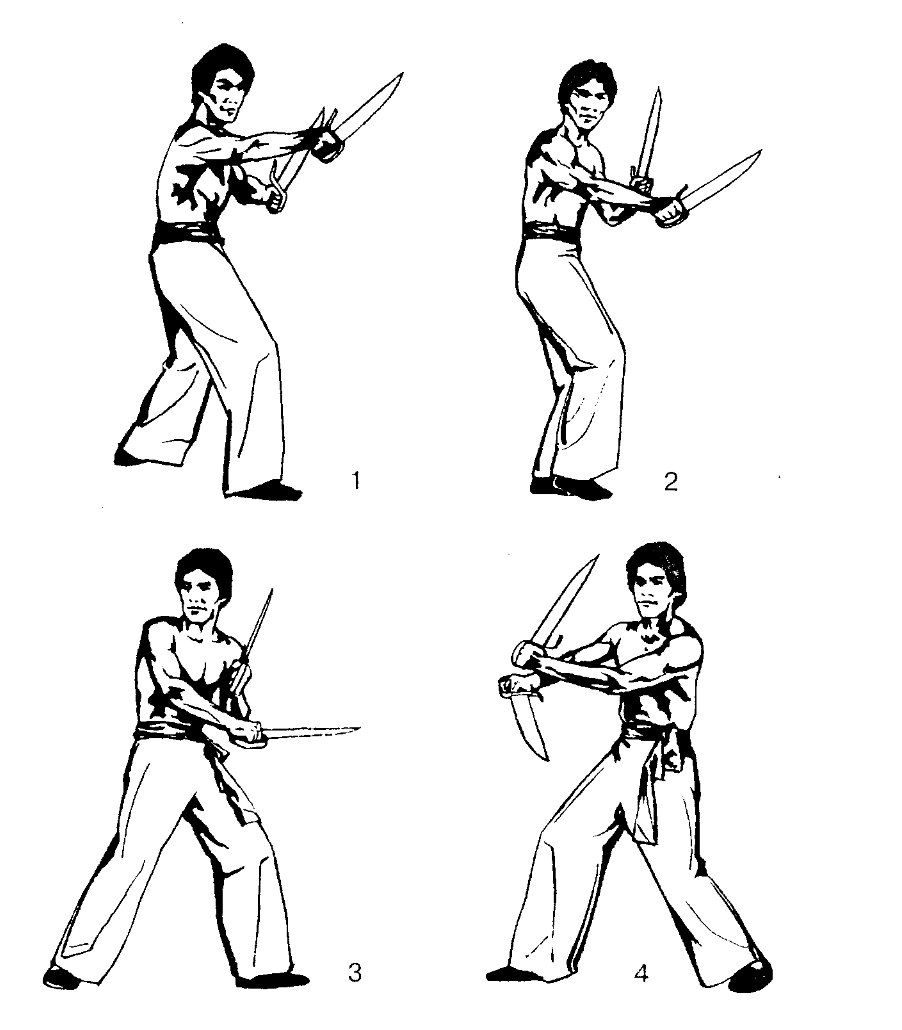
(1) Из левой боковой стойки положения левого Грун Дао (левый меч в Бон Дао, а правый в Тан Дао) (2) повернитесь в правую боковую стойку, (3) отведя мечи вправо, (4) взмахнув правым мечом вверх в Бон Дао и левым мечом вверх в Тан Дао, (5) чтобы выполнить правый Грун Дао.





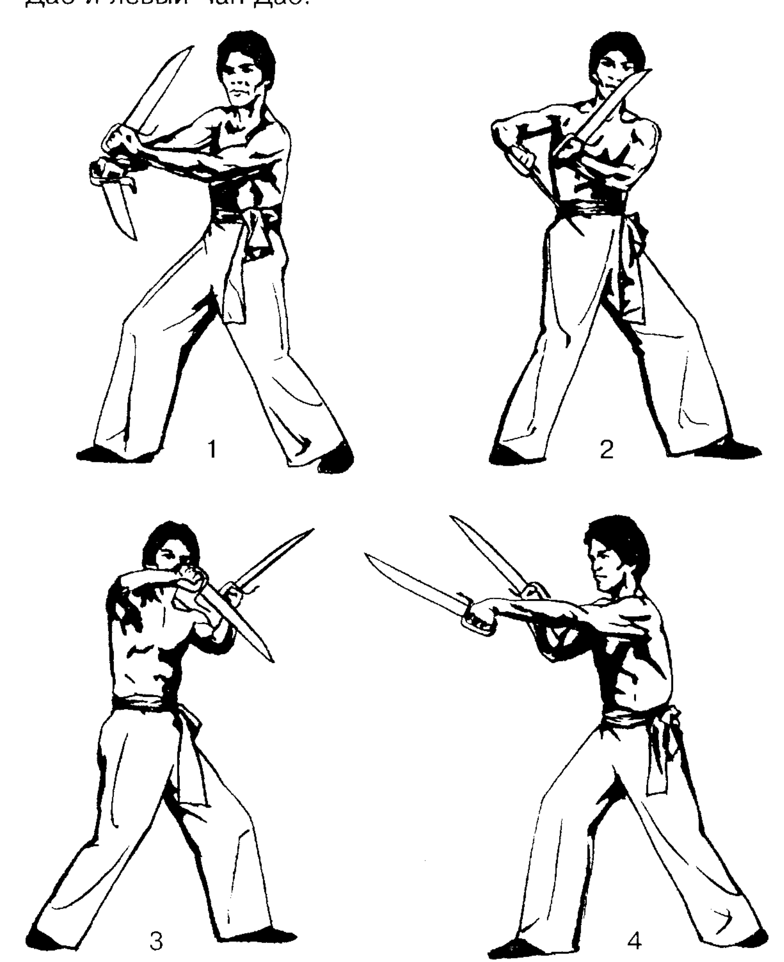
Гарн Дао (перекрестный блок) из положения шага вперед

(1) в правой передней стойке нанесите удар правым мечом. (2) Перенесите правую ступню через центр в правую боковую стойку (3) и выполните правый Гарн Дао (4). В финальной позиции угол между мечами должен быть 90°.



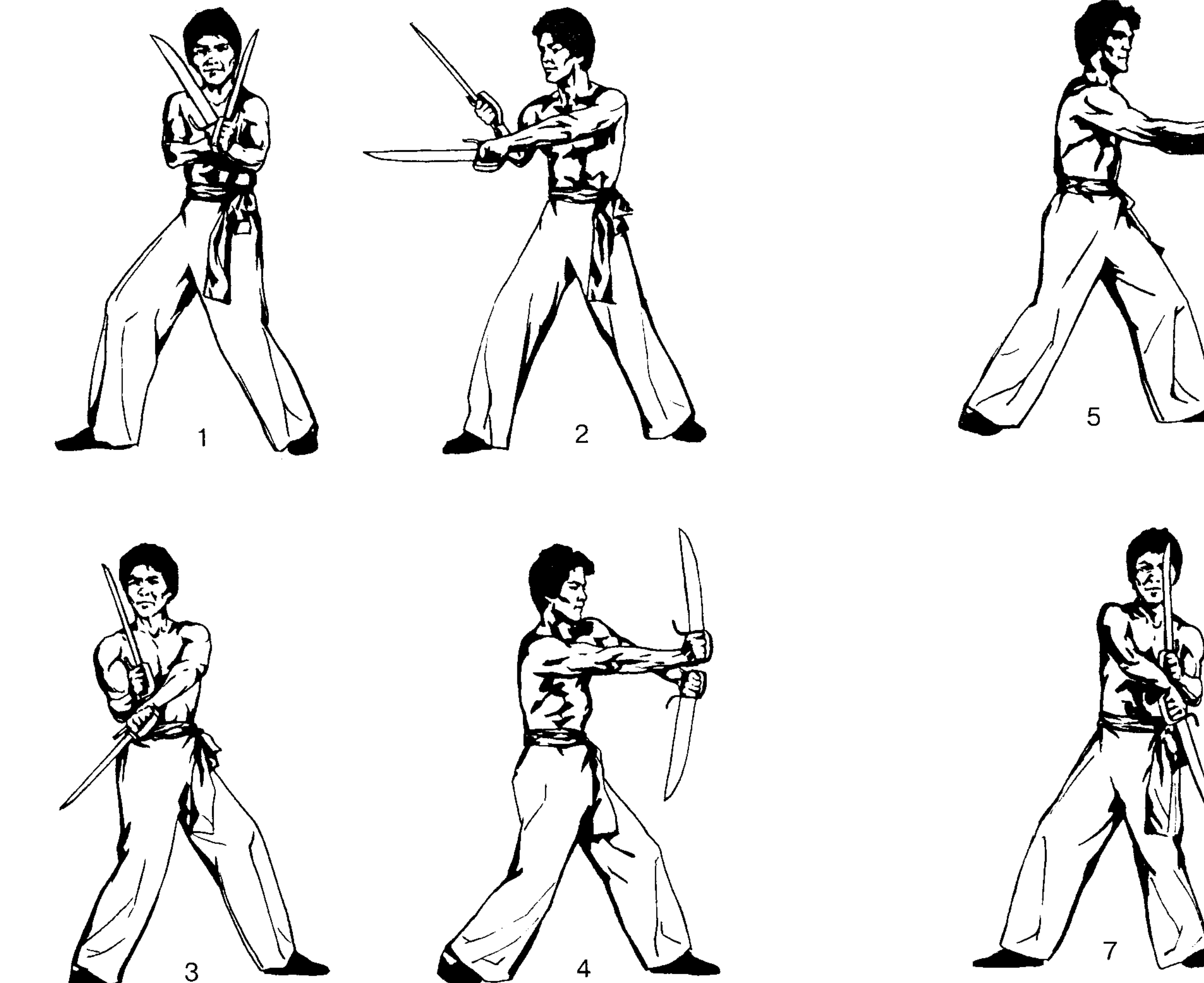
Грун Дао (вращательный блок) и Чап Дао (рубящий удар)

(1) Из положения правого Гарн Дао (2, 3) сделайте шаг правой ногой в сторону, поворачиваясь влево, чтобы выполнить левый Грун Дао (левый меч в Тан Дао, правый меч в Бон Дао), затем (4) сделайте шаг правой ногой вперед по диагонали и выполните одновременно правый Тан Дао и левый Чап Дао.

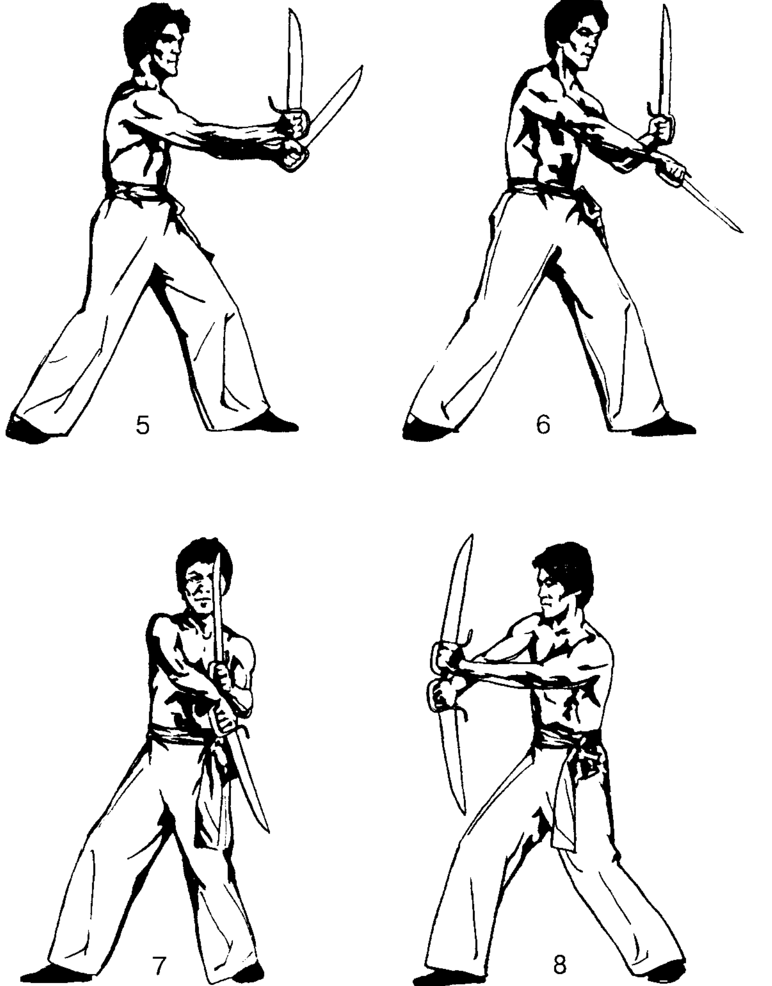


Ларн Дао (вертикальный блок)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2 и 3) повернитесь влево в левую боковую стойку, одновременно поворачивая левый меч вертикально вниз, а правый вертикально вверх, чтобы (4) выполнить левый Ларн Дао,

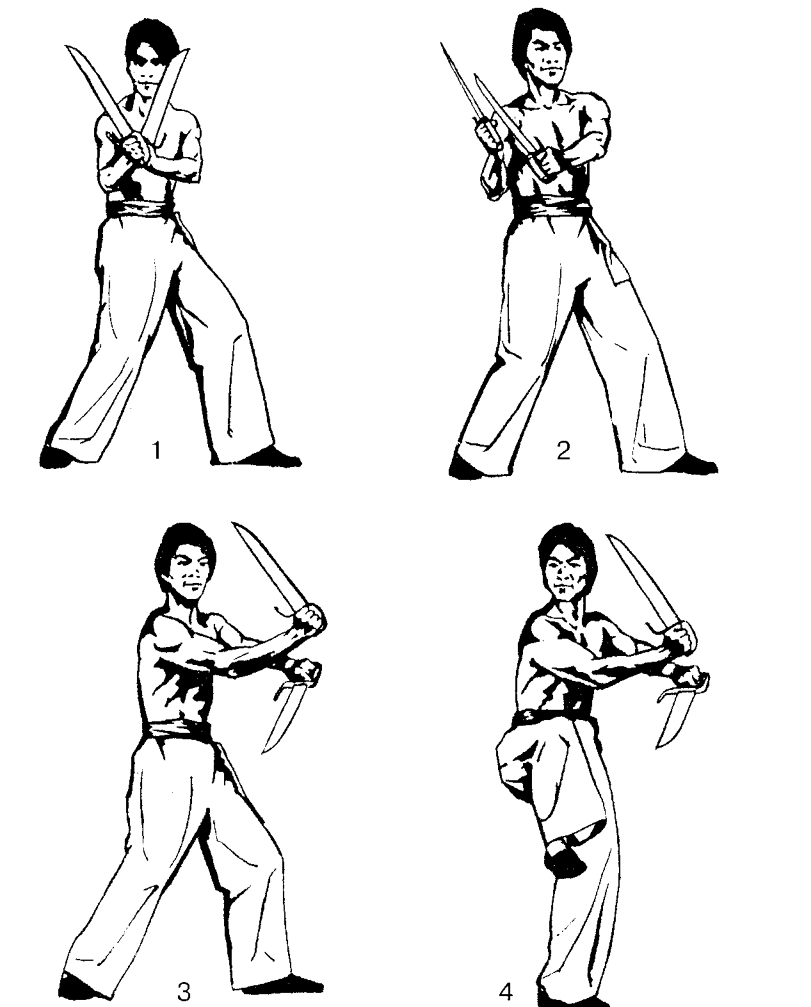


(5—7) затем, поворачиваясь вправо и одновременно поднимая левый меч вертикально вверх, а правый вертикально вниз, (8) принять правую боковую стойку и выполнить правый Ларн Дао. Помните в конце Ларн Дао мечи образуют угол 180°.

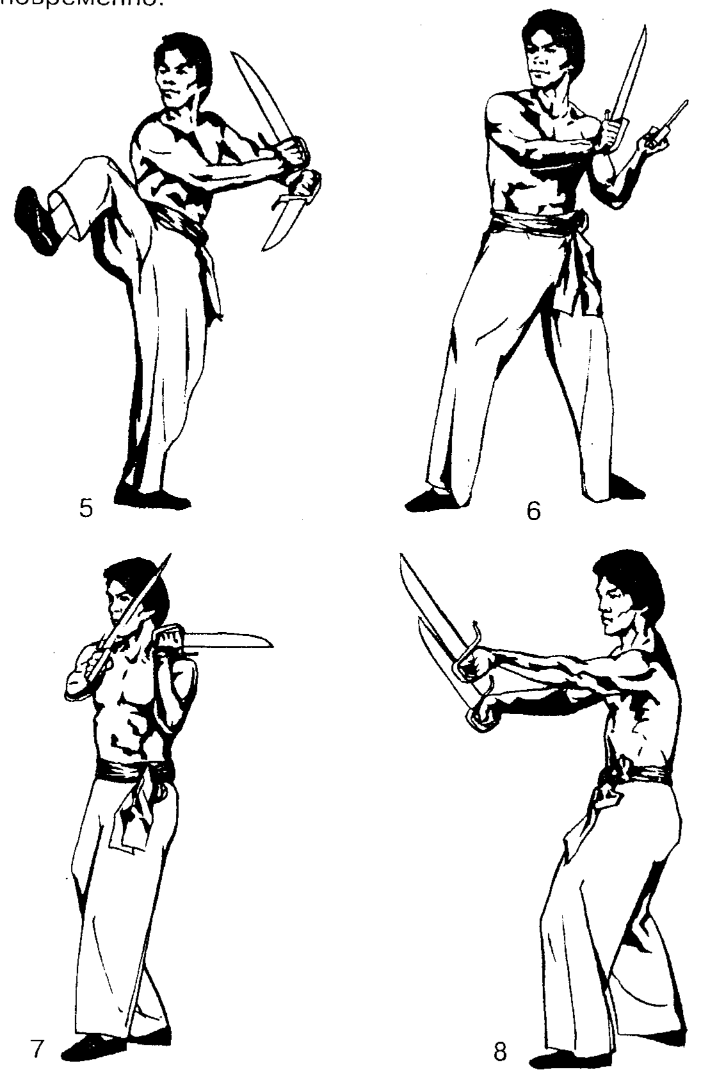


Гарн Дао (перекрестный блок), передний удар ногой и двойной Чап Дао (двойной рубящий удар)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2, 3) повернитесь налево в левую боковую стойку и выполните левый Гарн Дао, затем (4) поворачиваясь, чтобы посмотреть направо, поднимите правую ногу в позицию готовности



(5) выполните передний удар правой ногой. (6) Шагните вперед, приняв правую заднюю стойку, подготавливая мечи на левой стороне, затем (7) шагните вперед в левую переднюю стойку и (8) выполните Чап Дао обоими мечами одновременно.



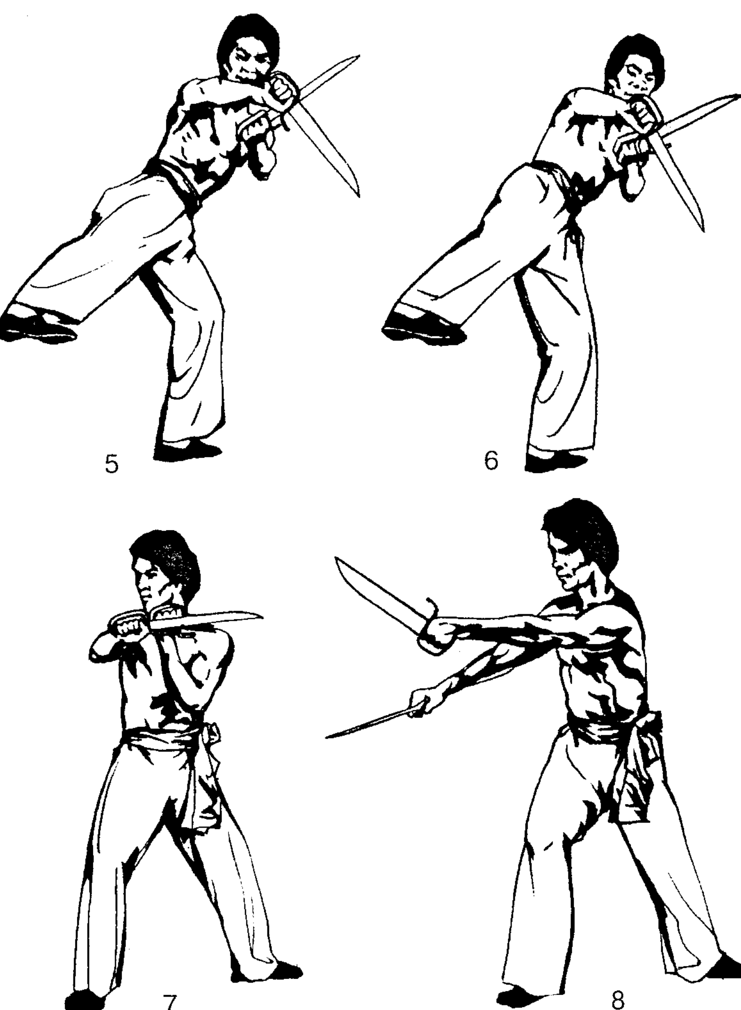
Грун дао (вращательный блок), нижний боковой удар ногой и Чап Дао (рубящий удар)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2) подготовьте мечи и (3) выполните левый Грун Дао. (4) Посмотрите направо и поднимите правую ногу в позицию готовности.

1 2

3 4

(5, 6) Выполните правый нижний боковой удар, (7) шагните вперед в правую переднюю стойку и выполните правый Гарн Дао, затем (8) немедленно выполните левый Чап Дао.

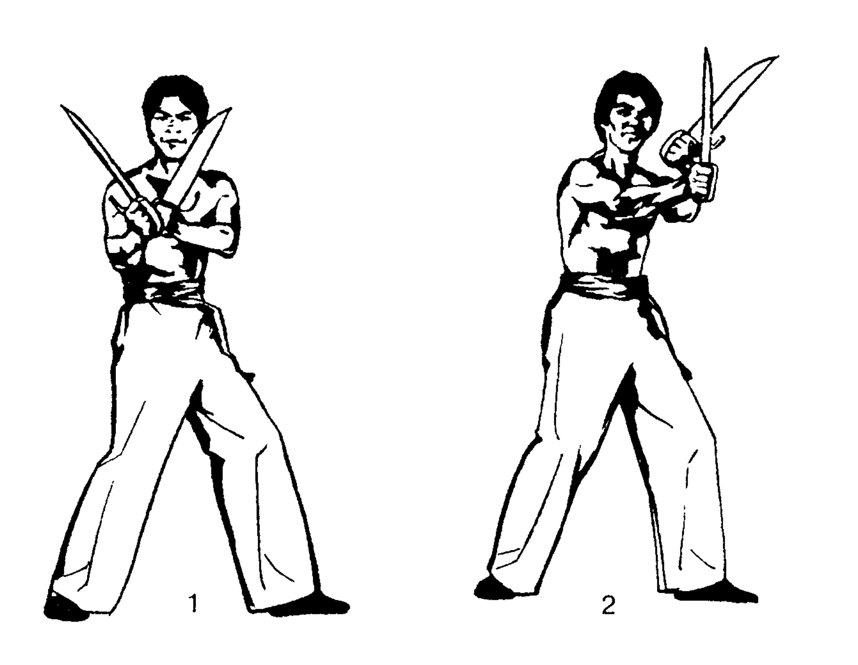


5 6

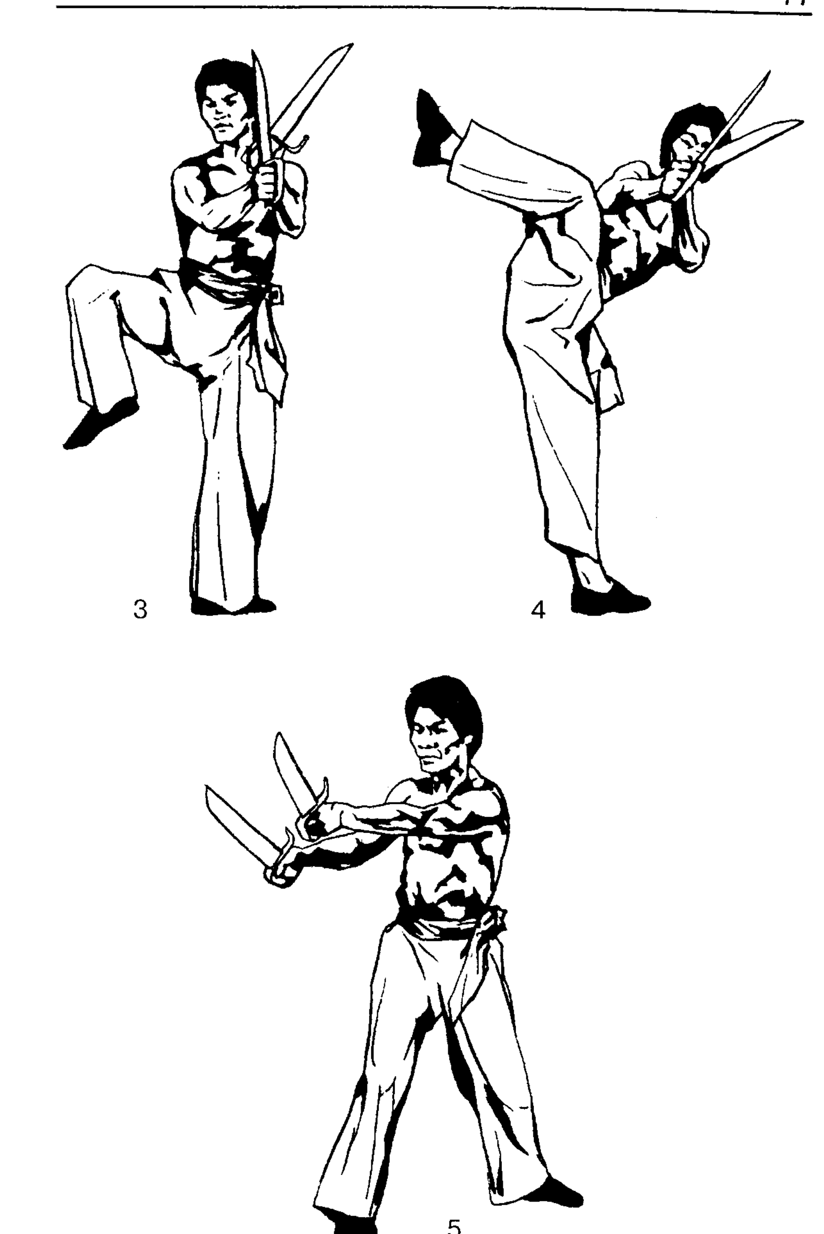
7 8

Тан Дао (разворачивающий блок), круговой удар ногой, Джут Дао (блок вниз) и Бил Дао (выпад)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2, 3) выполните левый Тан Дао и (3) подготовьтесь к круговому удару ногой, подняв правую ногу и повернув бедра. (4) Выполните высокий правый круговой удар ногой и (5) сделайте шаг вперед правой ногой в правую переднюю стойку, одновременно выполните правый Джут Дао и левый Бил Дао.



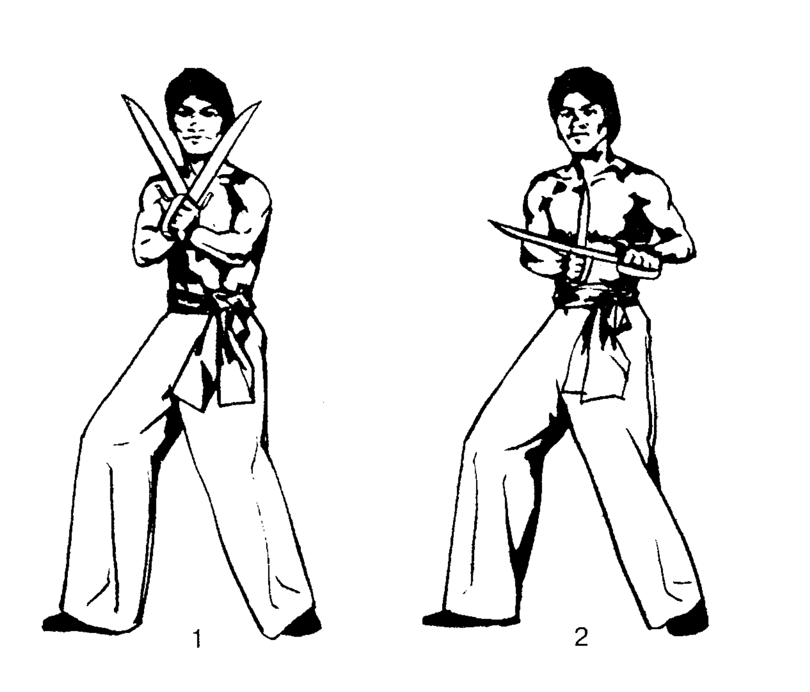
1 2

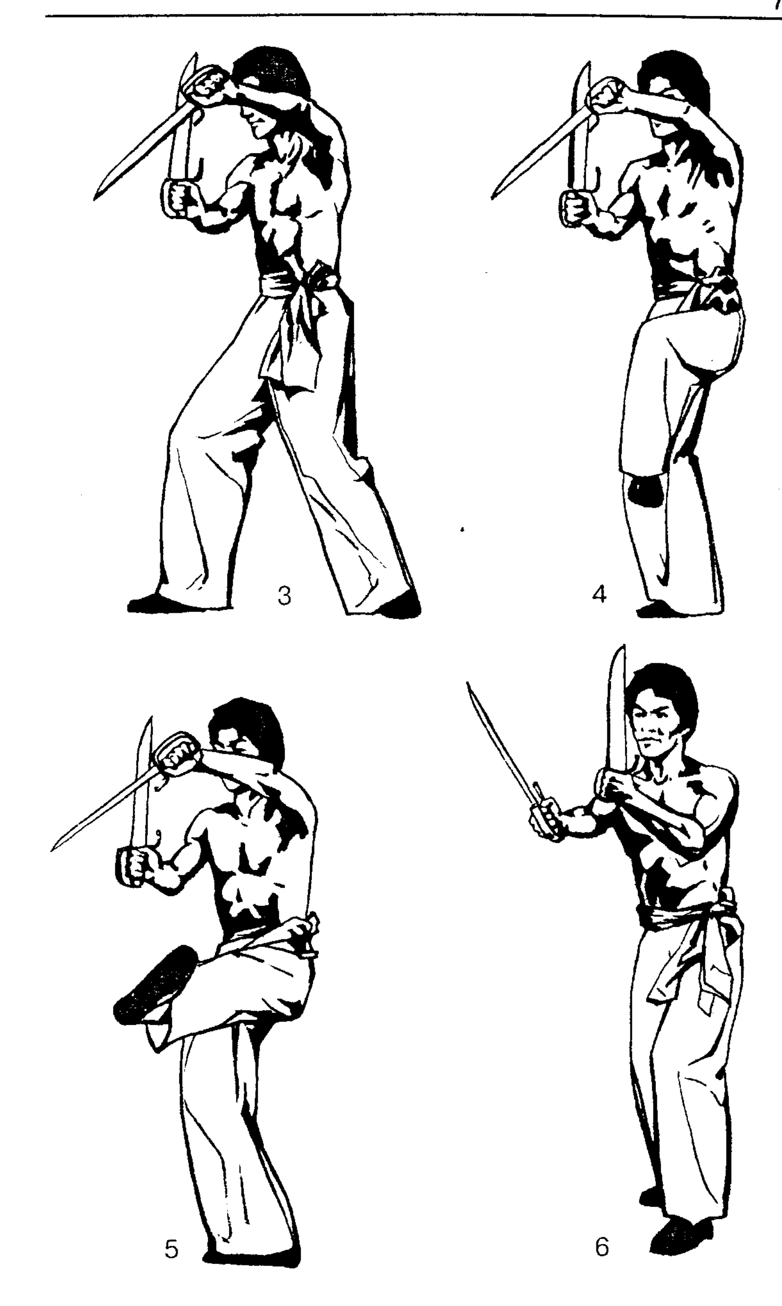


3 4 5

Бон дао (боковой блок), удар ногой, Тан Дао (разворачивающий блок) и Чап Дао (рубящий удар)

(1) Из исходного положения Дао Джонг (2, 3) подготовьтесь и выполните левый Бон Дао, затем (4) подготовьтесь к удару левой ногой, подняв ее. (5) Выполните удар левой ногой, затем (6) шагните вперед левой ногой в левую переднюю стойку и выполните правый Чап Дао и левый Тан Дао.





Прыжок с поворотом на 360° и Чап Дао (рубящий удар)

Этот прыжок может быть выполнен поворотом назад, всторону или вперед по необходимости. (1) Из исходного положения Дао Джонг (2) сделайте шаг вперед правой ногой, развернув ступню наружу, затем (3) сделайте круговое движение левой ногой по часовой стрелке, по широкой дуге, (4) в прыжке выбросьте левую ногу резко вверх и одновременно (5) разверните тело по часовой стрелке на 360°, приземлитесь (6) сначала на левую ногу, затем на правую, (7) сделайте шаг вперед левой ногой и выполните левый Чап Дао.





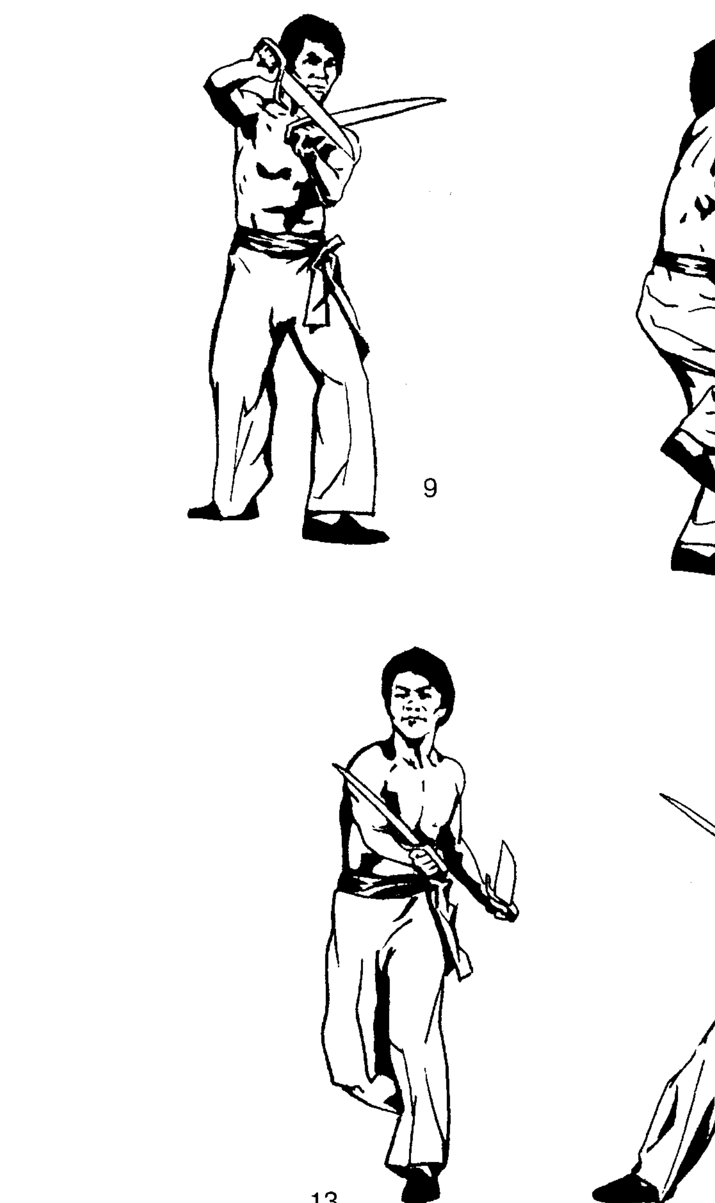




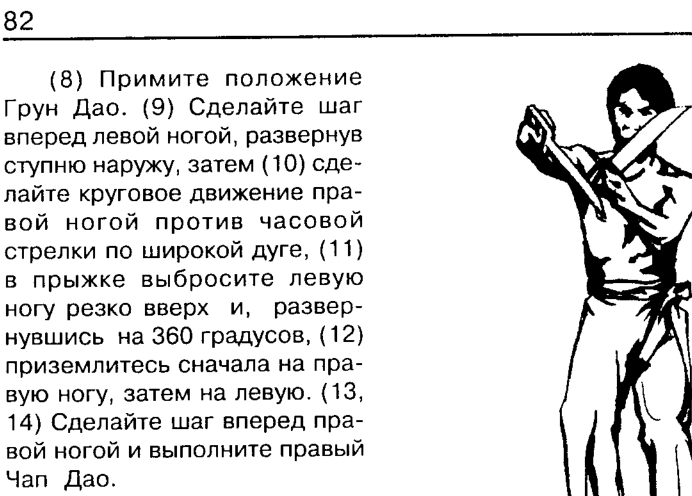


1 2 3 4 5 6 7

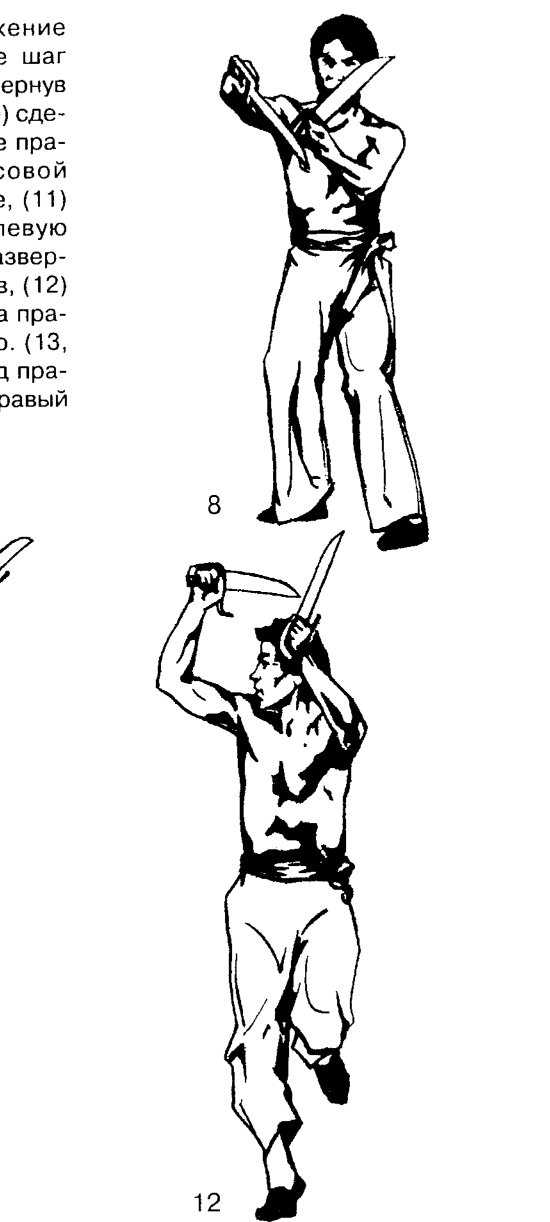
(8) Примите положение Грун Дао. (9) Сделайте шаг вперед левой ногой, развернув ступню наружу, затем (10) сделайте круговое движение правой ногой против часовой стрелки по широкой дуге, (11) в прыжке выбросите левую ногу резко вверх и, развернувшись на 360 градусов, (12) приземлитесь сначала на правую ногу, затем на левую. (13, 14) Сделайте шаг вперед правой ногой и выполните правый Чап Дао.



8



11



12

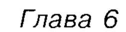
9

10



13

14



Глава 6

ЦЕЛИ



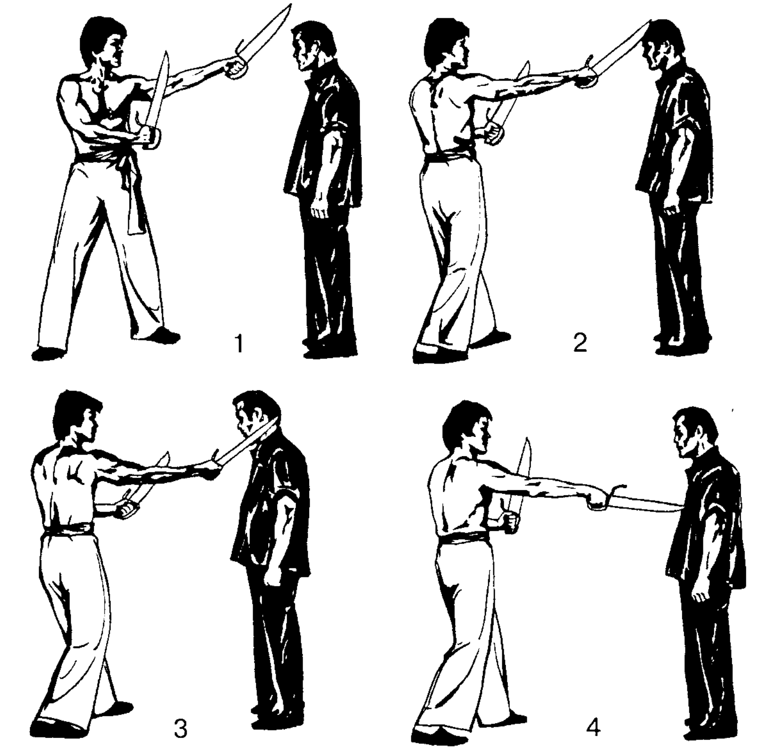
УЯЗВИМЫЕ МЕСТА И СПОСОБЫ ИХ ПОРАЖЕНИЯ

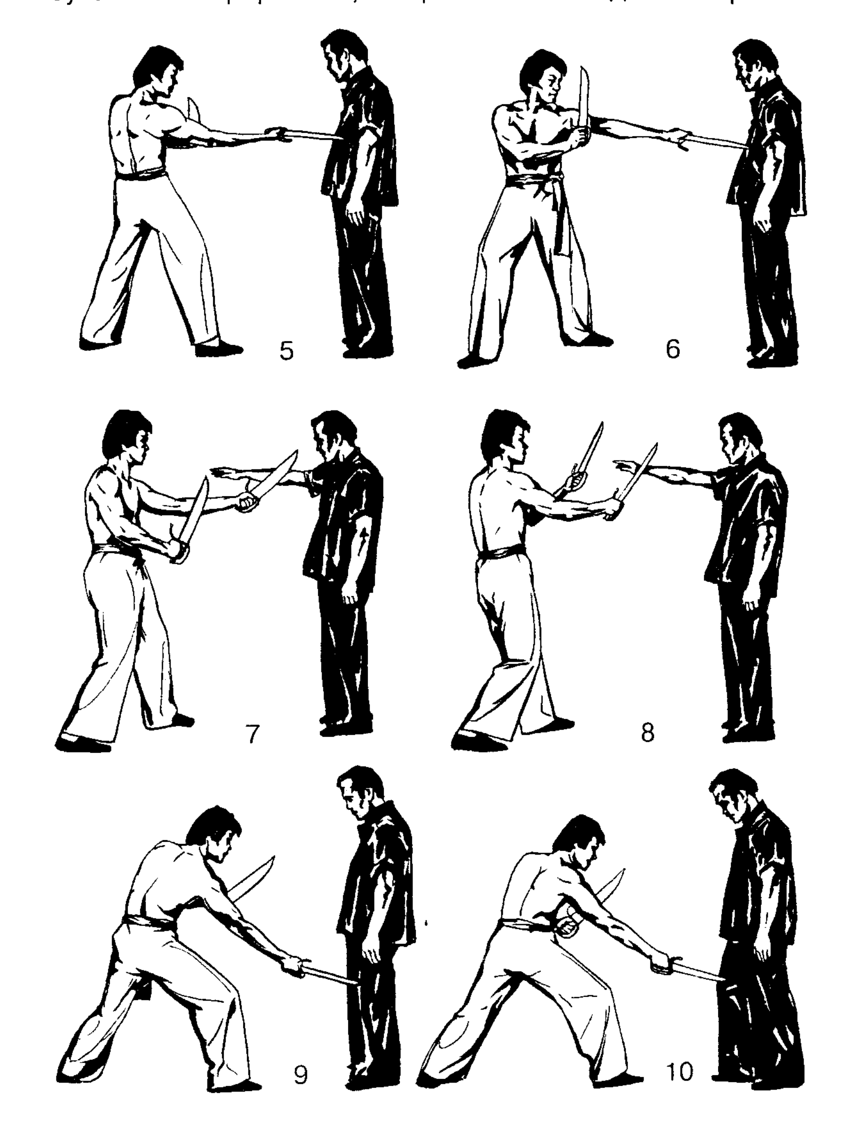
Стиль Вин Чун мечи-бабочки был разработан для самообороны, и его целью было выведение из строя нападающего. Обучаясь этому оружию, надо всегда помнить его изначальные цели и задачи. Чтобы сохранить традиционный уровень мастерства, нужно тренироваться так, как будто вы участвуюте в настоящем бою.

В борьбе с любым оружием нельзя позволить себе быть небрежным, потому что одна единственная ошибка может стоить жизни. Практикующий при любой возможности должен захватить инициативу и вывести из строя противника. Для этого нужно изучить целевые или уязвимые места тела. Здесь представлены десять таких мест и пять способов использования меча для нанесения наиболее эффективных ударов по этим местам.

УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Хотя название техники восьми ударного стиля бабочки и произошло от восьми не смертельно уязвимых мест тела (локтей, запястий, коленей и голеней), этот стиль применялся в смертельных боях. Здесь приводится список уязвимых мест, которые можно легко поразить двойным мечом, если возникнет необходимость в решительной самозащите. Сверху вниз они такие: (1) Лоб. Если череп разбит, раненый быстро умрет. (2) Висок. Сильный удар в висок смертелен. (3) Шея. При ранении в шею, через десять секунд раненый теряет сознание. (4) Сердце. Удары в сердце смертельны. (5) Живот. Повреждение кишечника смертельно. (6) Печень. Ранение печени обычно заканчивается фатально. (7) Внутренняя часть локтя при ее разрезе, через 20 секунд раненый теряет сознание. (8) Запястье. При разрезе запястья, раненый теряет сознание через 30 секунд. (9) Внешняя и (10) внутренняя часть колена. Если сухожилия перерезаны, то противник выходит из строя.

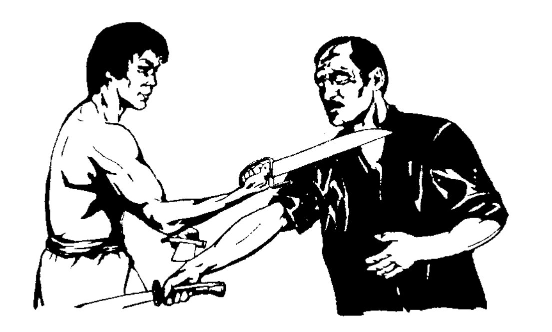




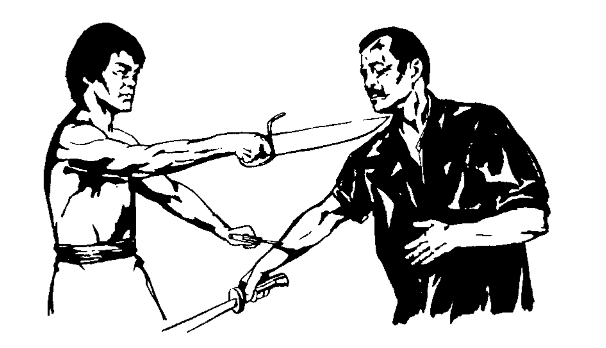
ПЯТЬ СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДВОЙНОГО МЕЧА ДЛЯ УДАРА ПО УЯЗВИМЫМ МЕСТАМ

Лезвие, обух, эфес и крюк на мечах имеют различные характеристики, что делает их полезными. Здесь продемонстрировано использование оружия для блокировки ударов и для нанесения ударов по уязвимым местам.

Рубящий удар лезвием от себя. Это мощный удар, выполняемый с силой, способной перерубить кость.



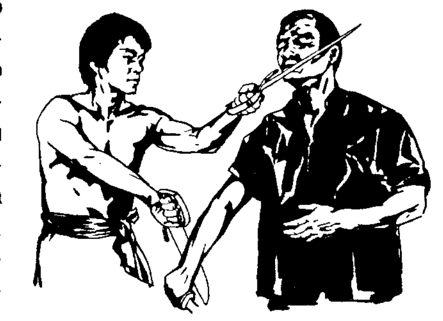
Рубящий удар лезвием и колющий удар остри*ем* требуют большей точности и используются для более мягких ударов по более уязвимым местам.



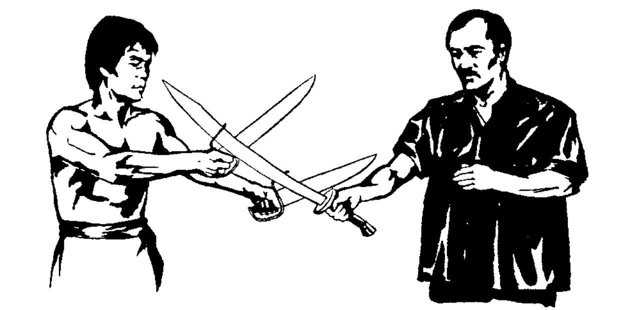


Удар эфесом или защитой. Эти части оружия полезны в ближнем бою. Очень быстрые и точные удары могут быть нанесены этими частями.

Блок лезвием и удар крюком. Из-за длины острия, использование его для блока является безопасной и естественной техникой, которая не требует большой точности, а крюк, как показано здесь, может быть очень эффективным оружием в ближнем бою.



Блок обратной стороной лезвия (обухом) и рубящий удар лезвием к себе. Использование обуха для блока имеет преимущество в том, что крюк тоже при этом вступает в действие для нейтрализации оружия противника. Рубящий удар к себе может быть очень быстрым, хоть и не таким сильным, как удар от себя.





Глава 7

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ — ТАО БАТ ЧАМ ДАО

Комплекс упражнений Бат Чам Дао является единственным относящимся к технике владения мечами-бабочками. Тао в переводе — восемь направлений для удара мечом. Изучение и практика данного комплекса является неотьемлемой частью тренировочного процесса.

Мечи-бабочки являються очень эффективным оружием. Это связано с тем, что оборонительные приемы переходят в неожиданные контратаки и атаки. Так как эта система была выведена из Вин Чун, она придает особое значение контролю за центральной линией, одновременному использованию обеих рук, эффективному использованию работы ног как лучшему способу тренировки координации движений, рефлексов, синхронности и точности. Общие принципы оружия настаивают на том, что изначально атака должна быть направлена на кисть или руку, держащую оружие. Обучение техники мечей-бабочек направлено на использование обеих рук для защиты и нападения одновременно. Практикующий Бат Чам Дао будет иметь огромное преимущество перед практикующими другие стили, будет ли он использовать другое оружие или то же самое.

Оружие должно быть как бы продолжением руки. При применении мечей-бабочек нужно чувствовать, что меч — это часть тела и пытаться непосредственно направить энергию на любую его часть.Также нужно попытаться почувствовать с помощью меча откуда идет сила оружия противника, чтобы бороться с ним наиболее эффективным способом. Это можно рассматривать как контактные рефлексы.

Для боя с оружием очень важна экономия движений. Практикующий Бат Чам Дао должен знать, что длина меча рассчитана и для вращения внутри предплечий.

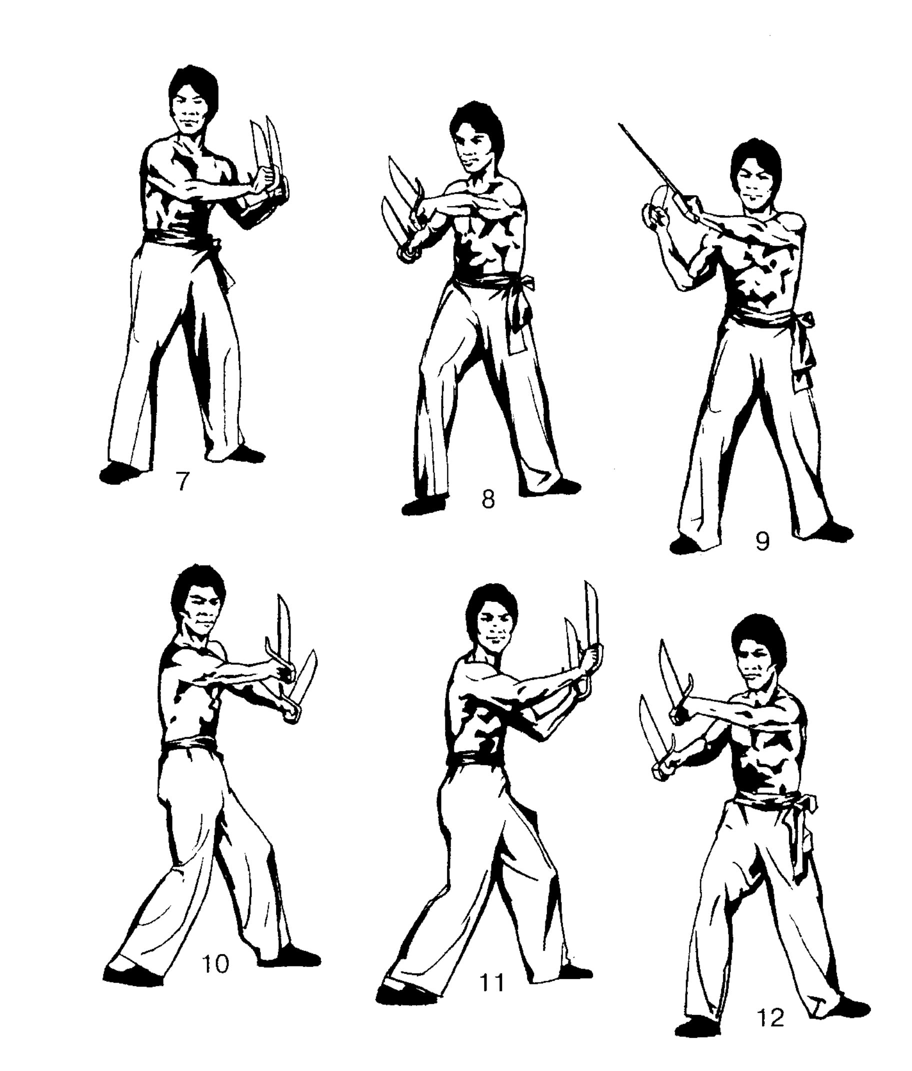
Очень важно уделять внимание тренировке подвижности, координации, синхронности, точности и направленности силы на оружие.

МОДЕЛЬ ВОСЬМИУДАРНОГО СТИЛЯ БАБОЧКИ (ДВОЙНОЙ МЕЧ) БАТ ЧАМ ДАО

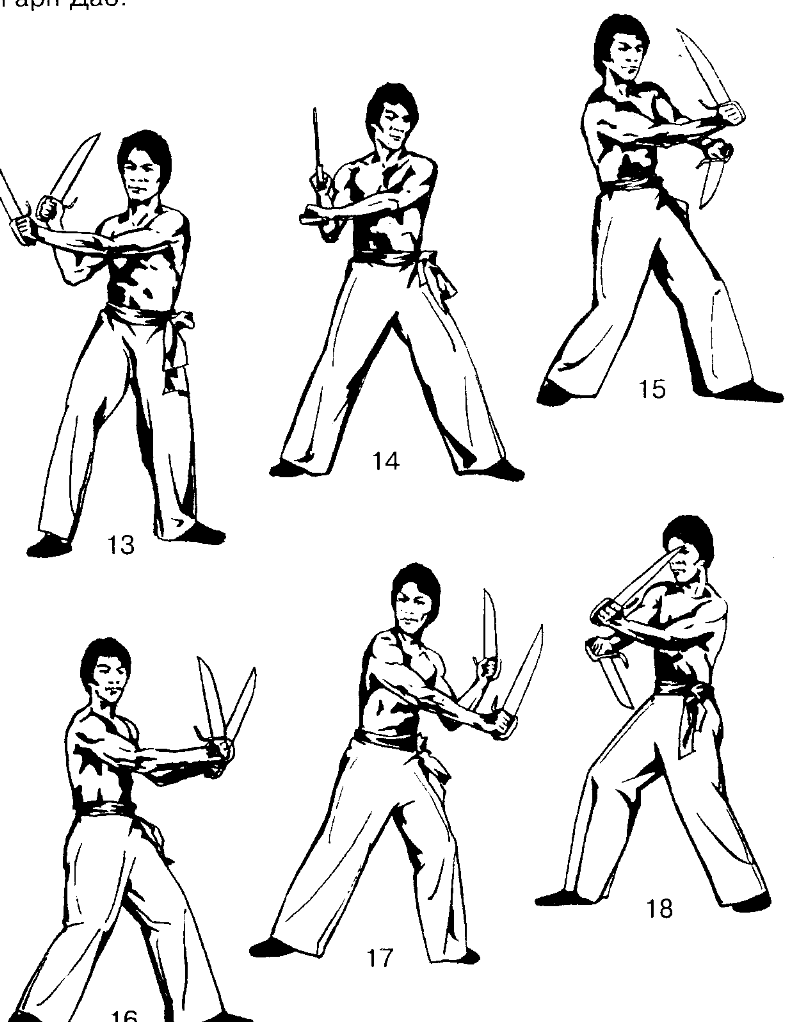
(1) Из исходного положения, держа оба меча в левой руке, находящейся слева, (2) перенесите правую руку через корпус, чтобы схватить мечи, удерживая их в том же положении и (3) поверните корпус немного влево. Затем (4) сделайте полшага в этом направлении, (5) поднимая правую ногу, чтобы выполнить (6) правый передний высокий удар ногой.



(7) Сделайте шаг вперед правой ногой в правую переднюю стойку и (8) выполните правый Джут Дао и левый Чап Дао. (9) Отведите мечи, затем (10) выполните левый Джут Дао и правый Чап Дао. (11) Отведите мечи и (12) выполните правый Джут Дао и левый Чап Дао.



(13) Отведите мечи. (14) Отставте правую ногу через центр вправо, поворачивая левую ногу в правую боковую стойку и (15) выполните левый Гарн Дао. (16) Отведите мечи. (17) Повернитесь, чтобы посмотреть направо и поверните левую ногу в левую боковую стойку. (18) Выполните правый Гарн Дао.



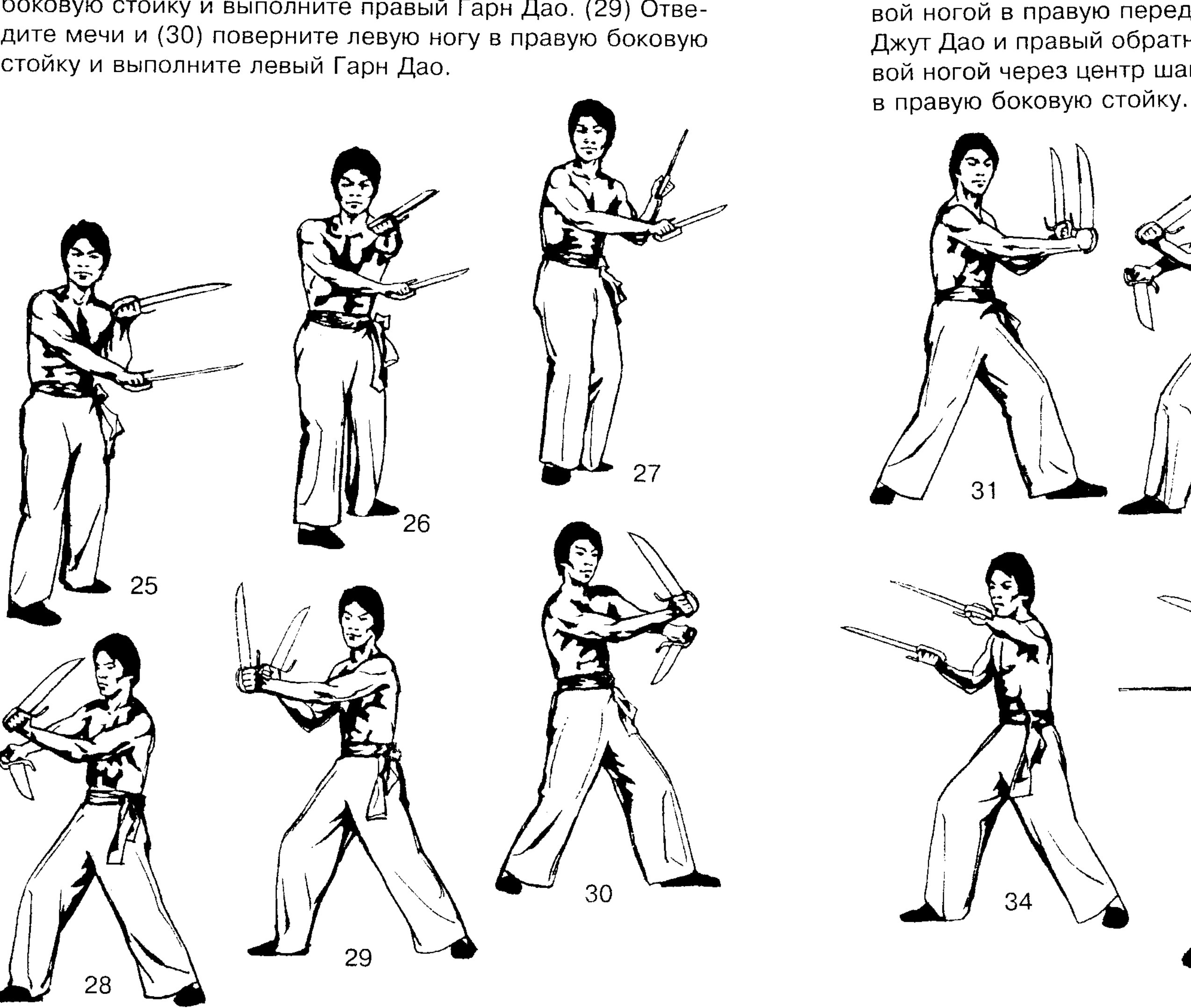
(19) Отведите мечи. (20) Повернитесь налево, поворачивая левую ногу в правую боковую стойку и (21) выполните левый Гарн Дао. (22) Перенося вес на левую ногу и (23) отводя мечи, (24) сделайте шаг правой ногой через центр вперед в правую переднюю стойку и выполните левый Тан Дао и правый Чит Дао.

19 20 21

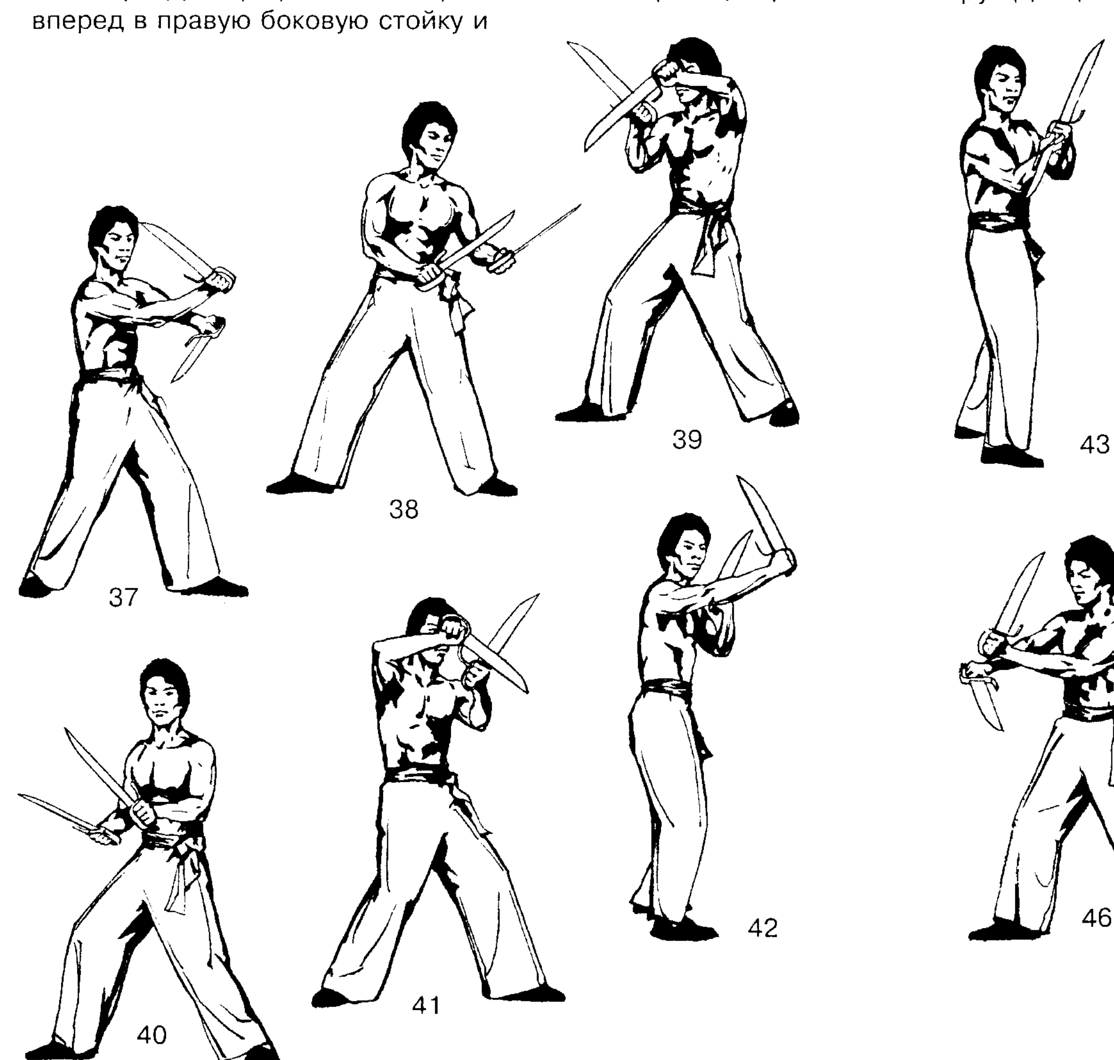
22 23 24

(25) Держа левый меч в положении Тан Дао, выполните правый Джут Дао, а затем (26) левый обратный Чит Дао. (27) Отведите мечи и повернитесь, чтобы посмотреть направо. Затем (28) шагните через центр вправо в левую боковую стойку и выполните правый Гарн Дао. (29) Отведите мечи и (30) поверните левую ногу в правую боковую стойку и выполните левый Гарн Дао.

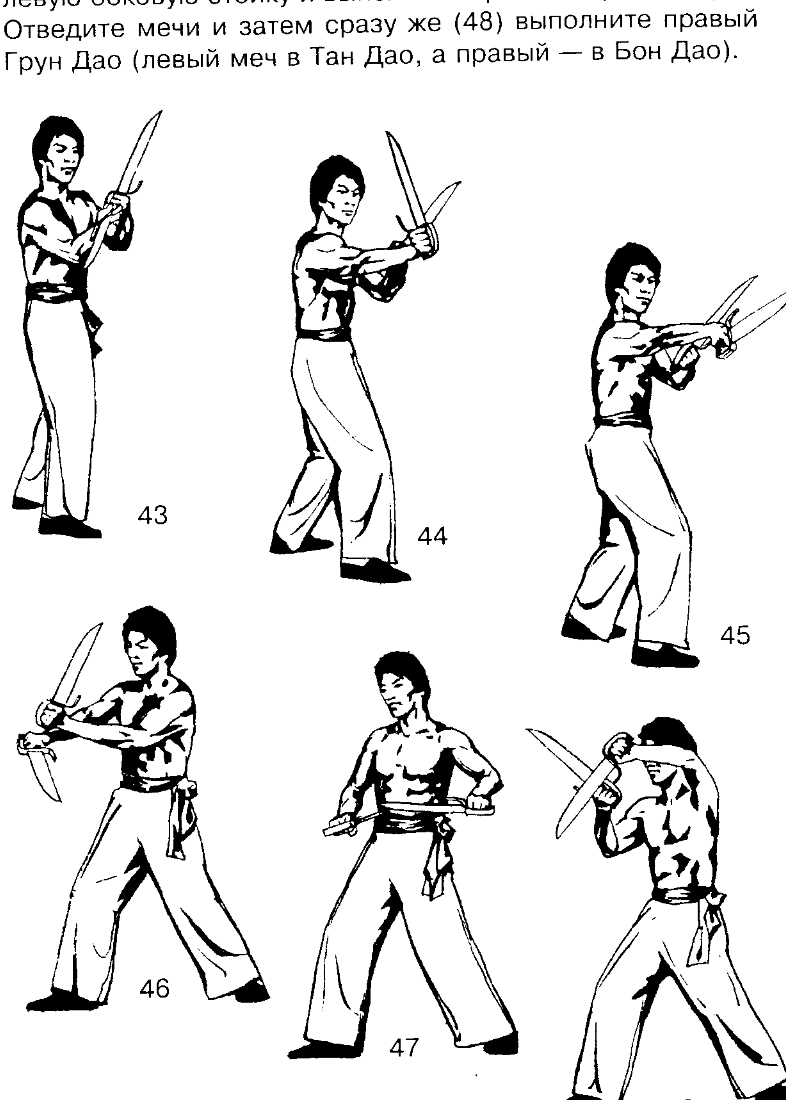
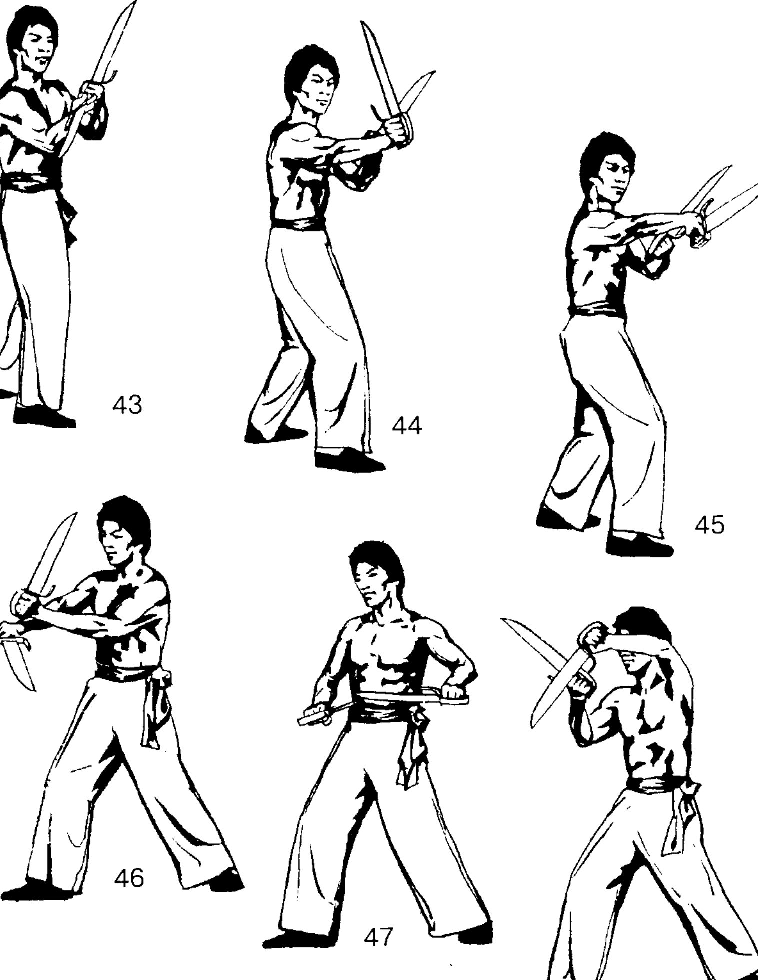
(31) Отведите мечи, (32) поверните правую ногу в левую боковую стойку и выполните правый Гарн Дао. (33) Отведите мечи, а затем (34) выполните правый Тан Дао и левый Чит Дао, затем (35) шагните через центр вперед правой ногой в правую переднюю стойку и выполните левый Джут Дао и правый обратный Чит Дао. (36) Сделайте правой ногой через центр шаг вправо, поворачиваясь налево в правую боковую стойку.



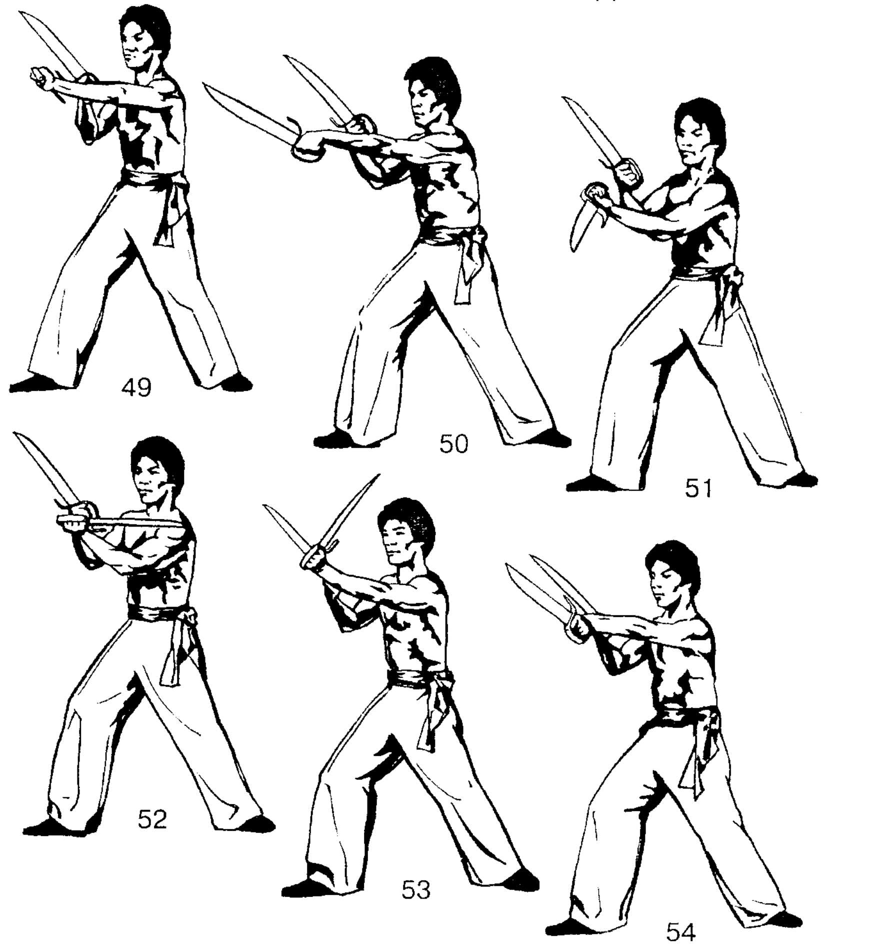
(37) Выполните левый Гарн Дао. (38) Отведите мечи, поверните правую ногу в левую боковую стойку и (39) выполните правый Грун Дао. (40) Отведите мечи, поверните левую ногу в правую боковую стойку и (41) выполните левый Гарн Дао. (42) Шагните правой ногой через центр вперед в правую боковую стойку и



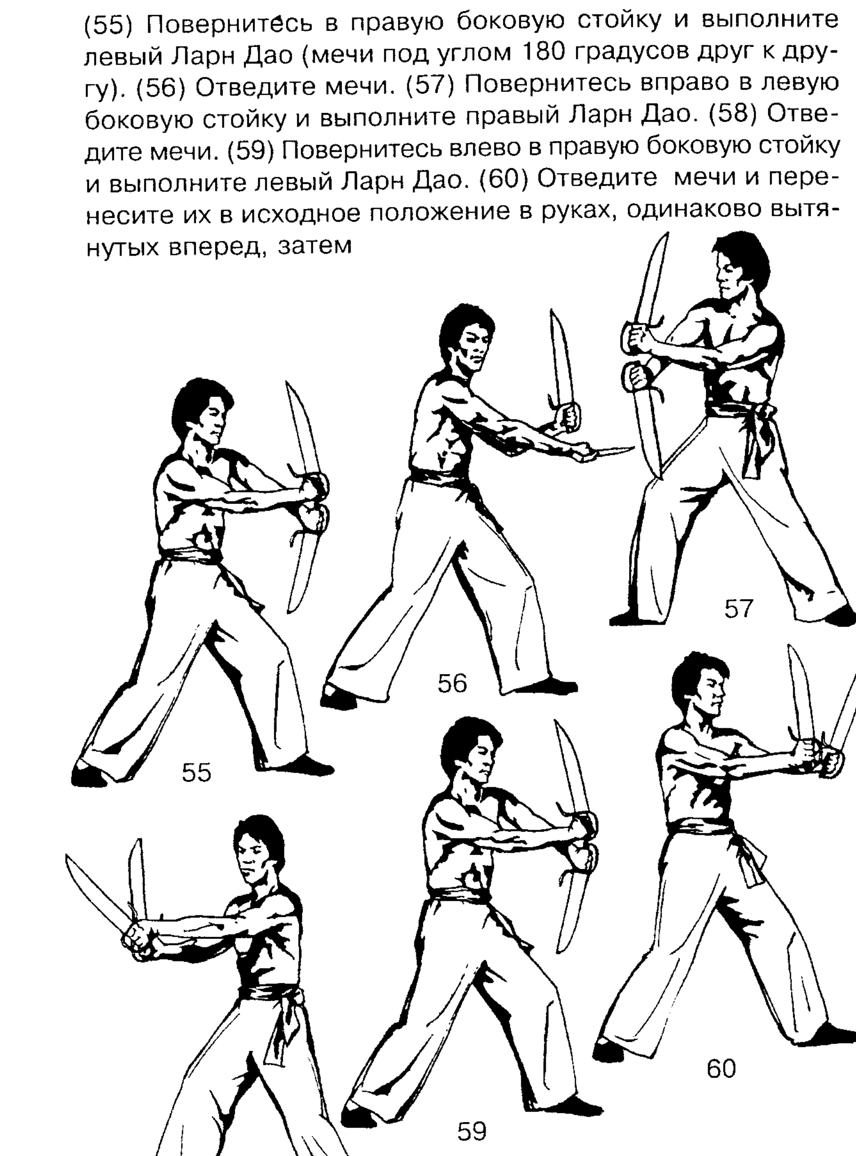
(43—45) выполните правый Чап Дао восьмеркой сверху вниз. (46) Шагните правой ногой через центр вправо в левую боковую стойку и выполните правый Гарн Дао. (47) Отведите мечи и затем сразу же (48) выполните правый Грун Дао (левый меч в Тан Дао, а правый — в Бон Дао).

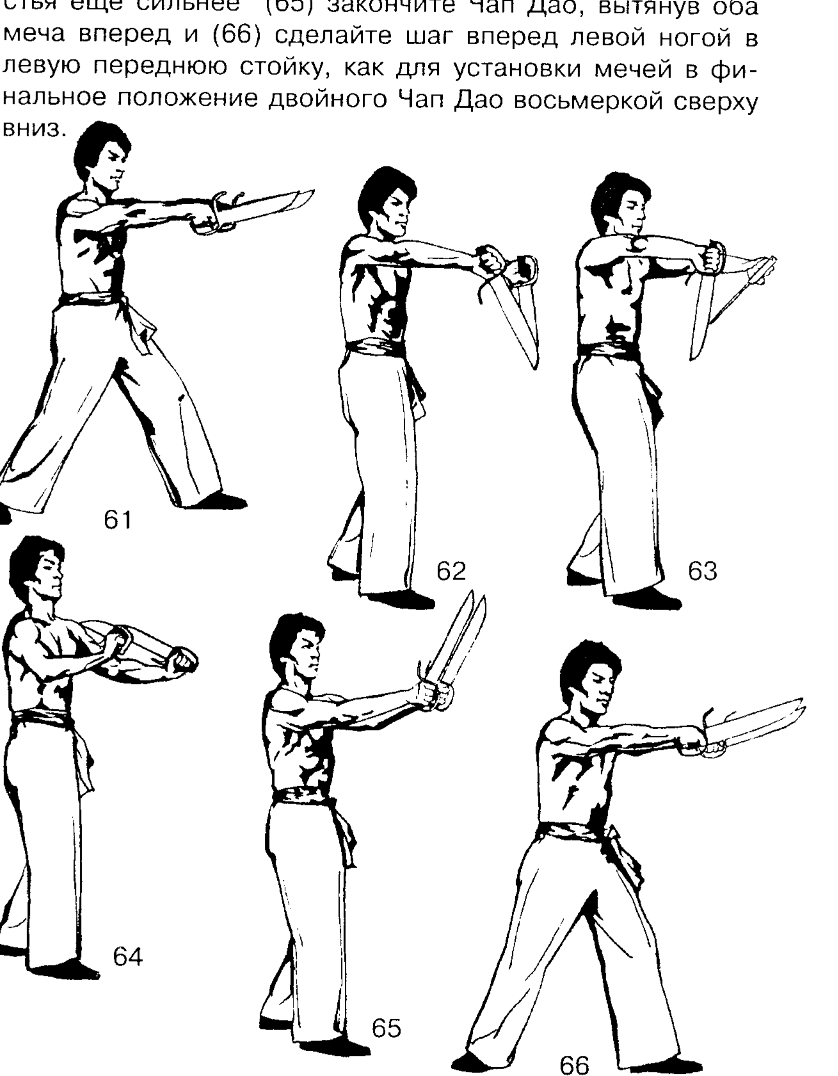
(49) Сделайте полшага вперед правой ногой в правую переднюю стойку и выполните наружную петлю, вращая запястье и перенося левый меч на внешнюю сторону правой руки. (50) Держа правый меч в положении Тан Дао, завершите удар левым Чап Дао. (51) Выполните наружную петлю, взмахнув левым мечом по направлению к внешней стороне левой руки, затем (52) вращая запястьем, перенесите меч сверху (53) через центр и, (54) держа правый меч в положении Тан Дао, выполните левый Чап Дао.



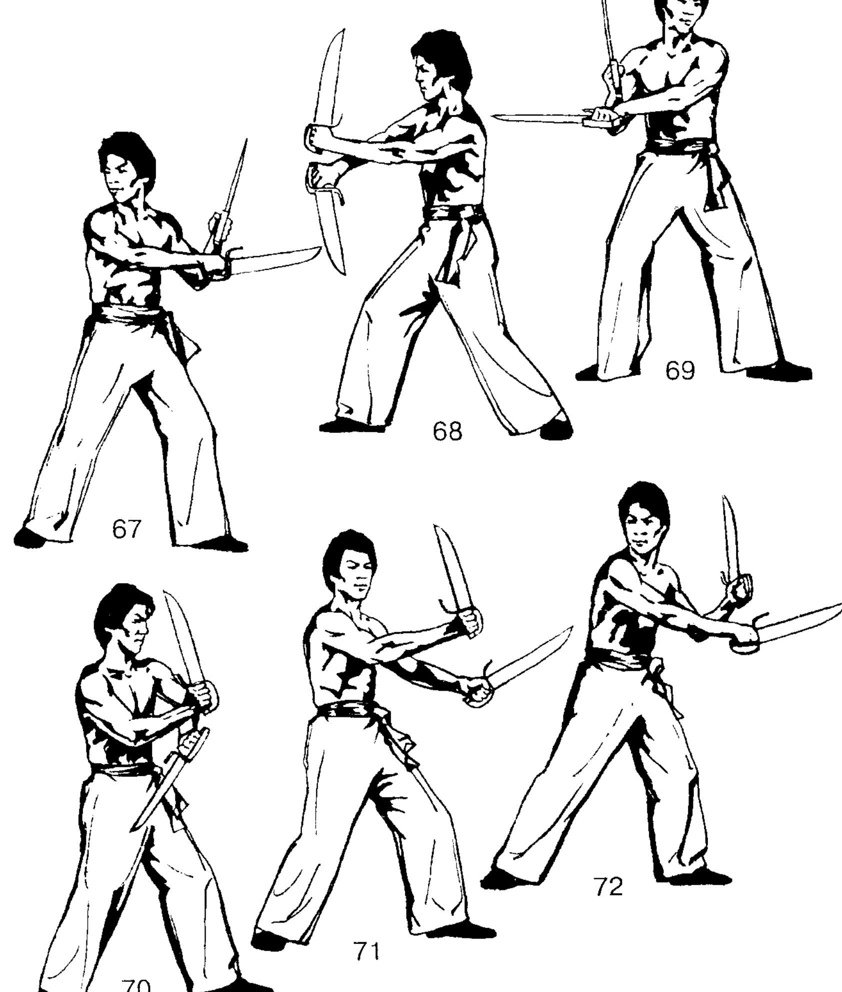
(55) Повернитёсь в правую боковую стойку и выполните левый Ларн Дао (мечи под углом 180 градусов друг к другу). (56) Отведите мечи. (57) Повернитесь вправо в левую боковую стойку и выполните правый Ларн Дао. (58) Отведите мечи. (59) Повернитесь влево в правую боковую стойку и выполните левый Ларн Дао. (60) Отведите мечи и перенесите их в исходное положение в руках, одинаково вытянутых вперед, затем



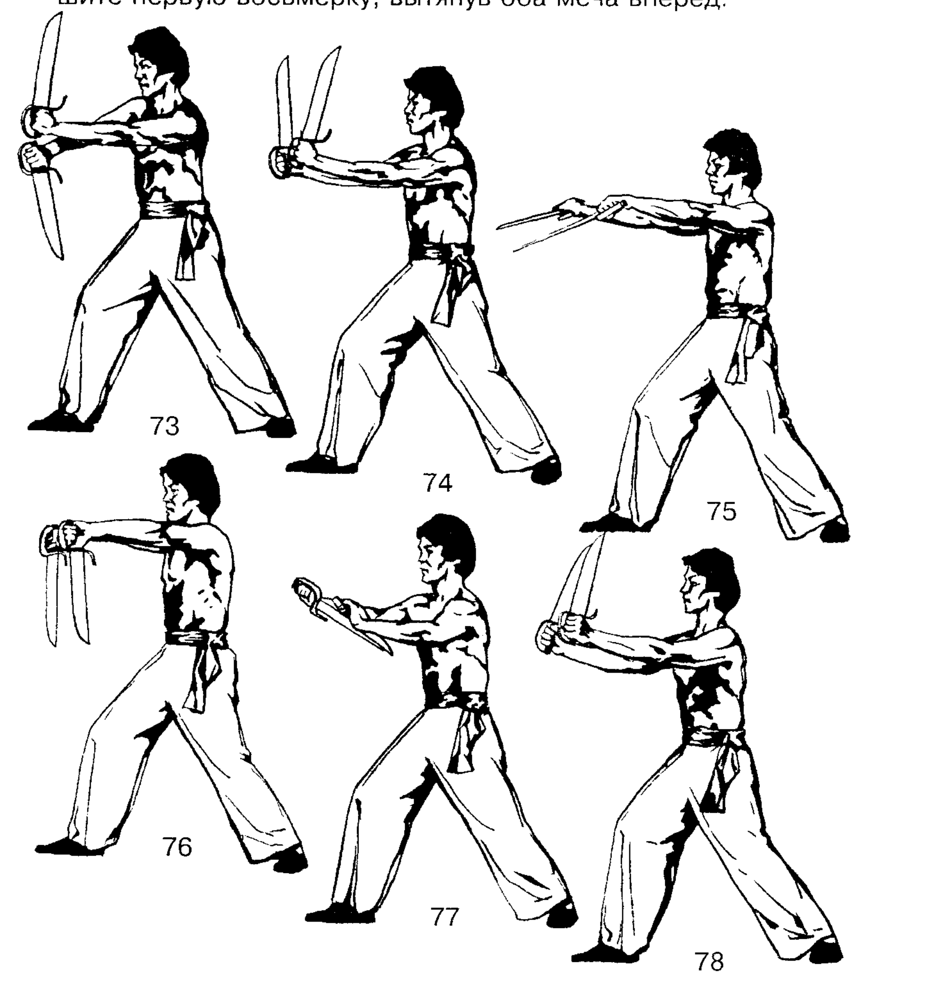
(61) вытяните мечи вперед и (62) начните выполнять двойной Чап Дао с одной восьмеркой, сверху вниз, взмахивая обоими мечами, одновременно вращая запястьями. Затем (63) внутрь через центр, (64) снизу вверх, вращая запястья еще сильнее (65) закончите Чап Дао, вытянув оба меча вперед и (66) сделайте шаг вперед левой ногой в левую переднюю стойку, как для установки мечей в финальное положение двойного Чап Дао восьмеркой сверху вниз.



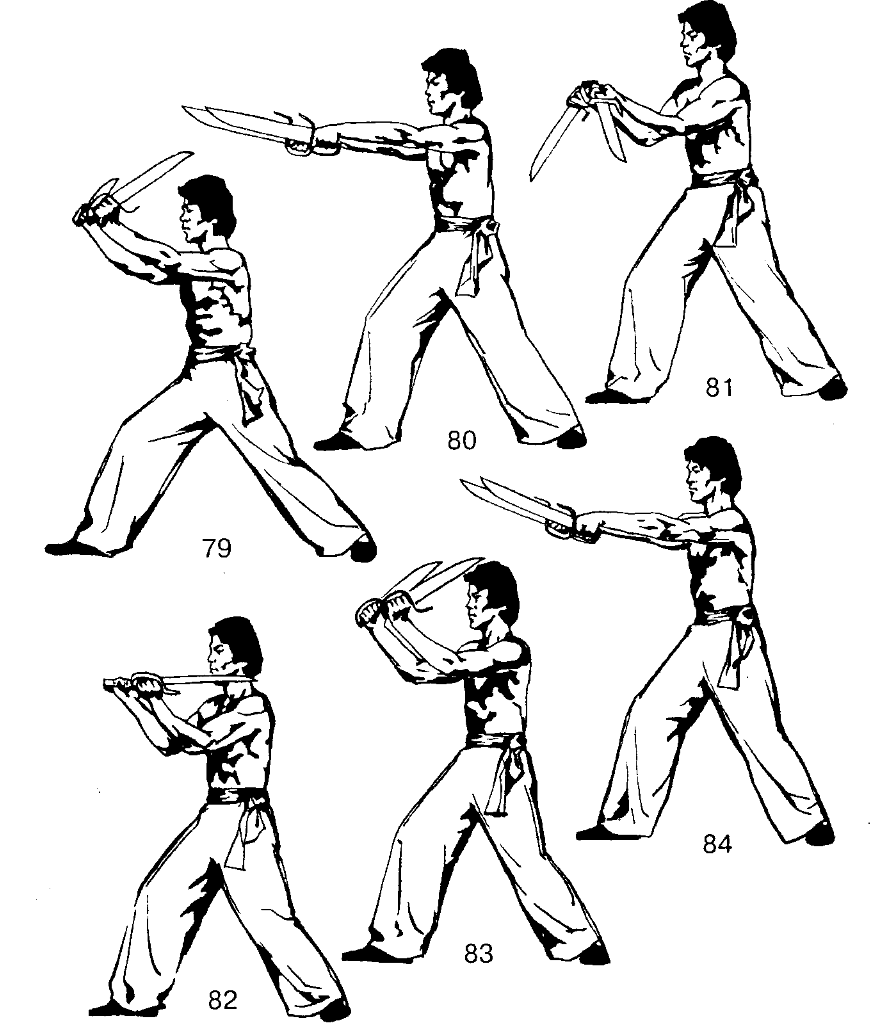
(67) Отведите мечи. Посмотрите направо и поверните правую ногу в левую боковую стойку. (68) Выполните правый Ларн Дао. (69) Отведите мечи. Посмотрите налево, повернитесь влево в правую боковую стойку и (70) выполните левый Ларн Дао. (71) Отведите мечи. (72) Посмотрите направо,



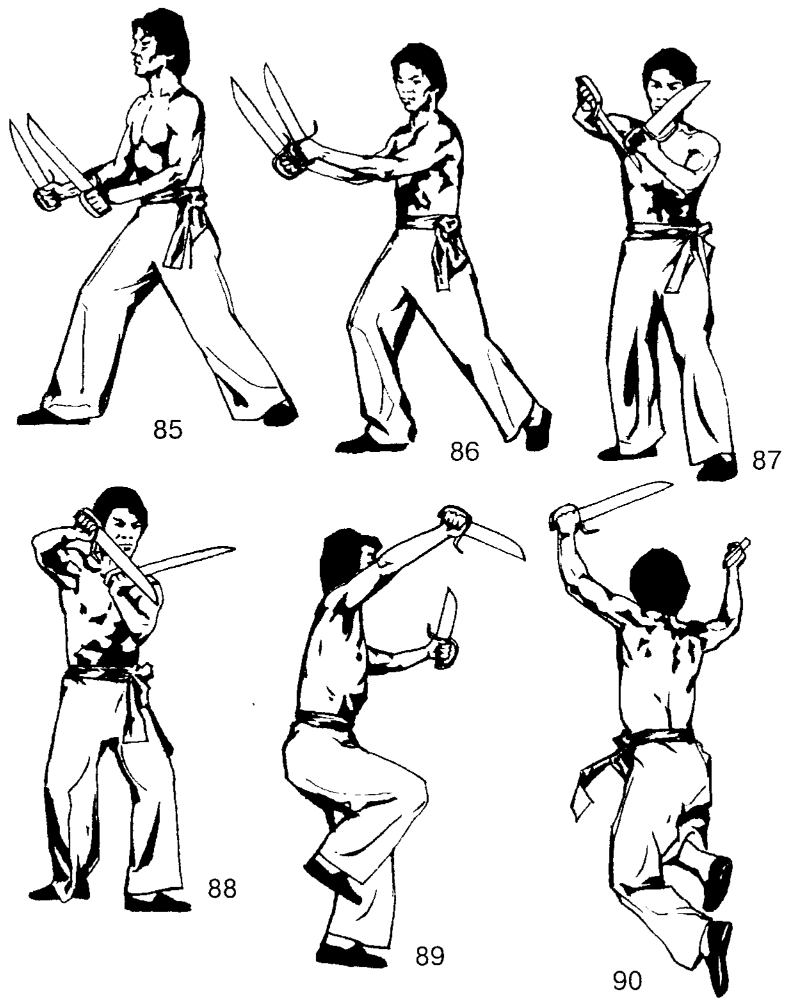
(73) повернитесь в правую боковую стойку и выполните правый Ларн Дао. (74) Отведите мечи, сделайте полшага вперед правой ногой в правую переднюю стойку и (75) начните выполнять двойной Чап Дао с двойным взмахом восьмеркой обоих мечей снизу вверх, вращая запястья, затем (76) вовнутрь через центр, (77) снизу вверх, вращая запястья еще сильнее по полному кругу, затем (78) завершите первую восьмерку, вытянув оба меча вперед.



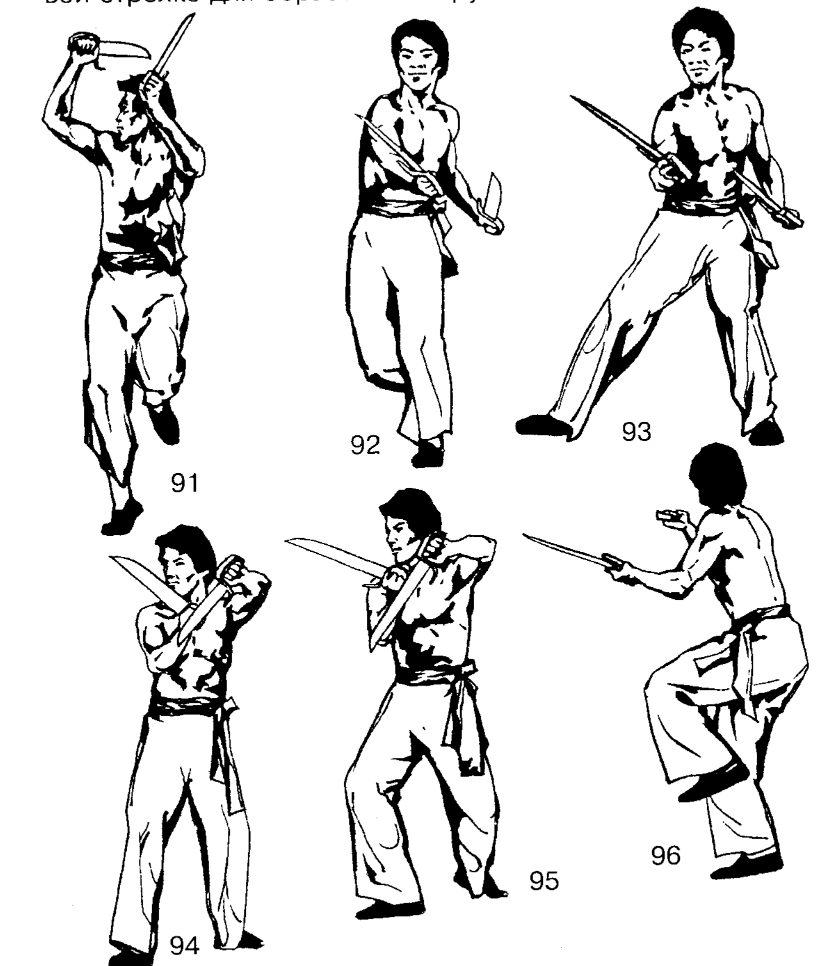
(79) Затем, сделав полшага правой ногой вперед, без замедления, выверните запястья наружу (80) опуская мечи и завершая двойной Бил Дао, затем (81) взмахните ими вниз и назад, (82) делая петлю вверх по внешней стороне и (83) выводя их вперед через центр, (84) чтобы завершить двойной Чап Дао двойной восьмеркой сверху вниз.



(85) Отведите мечи. (86) Перенесите вес на ведущую правую ногу, шагните левой ногой через центр вперед (87) в левую боковую стойку и выполнить левый Грун Дао. (88) Поверните левую ногу и (89) перенесите правую ногу по кругу широкой дугой против часовой стрелки, для образования кругового момента. (90) В прыжке произведите удар левой ногой, повернувшись на 360 градусов в воздухе и



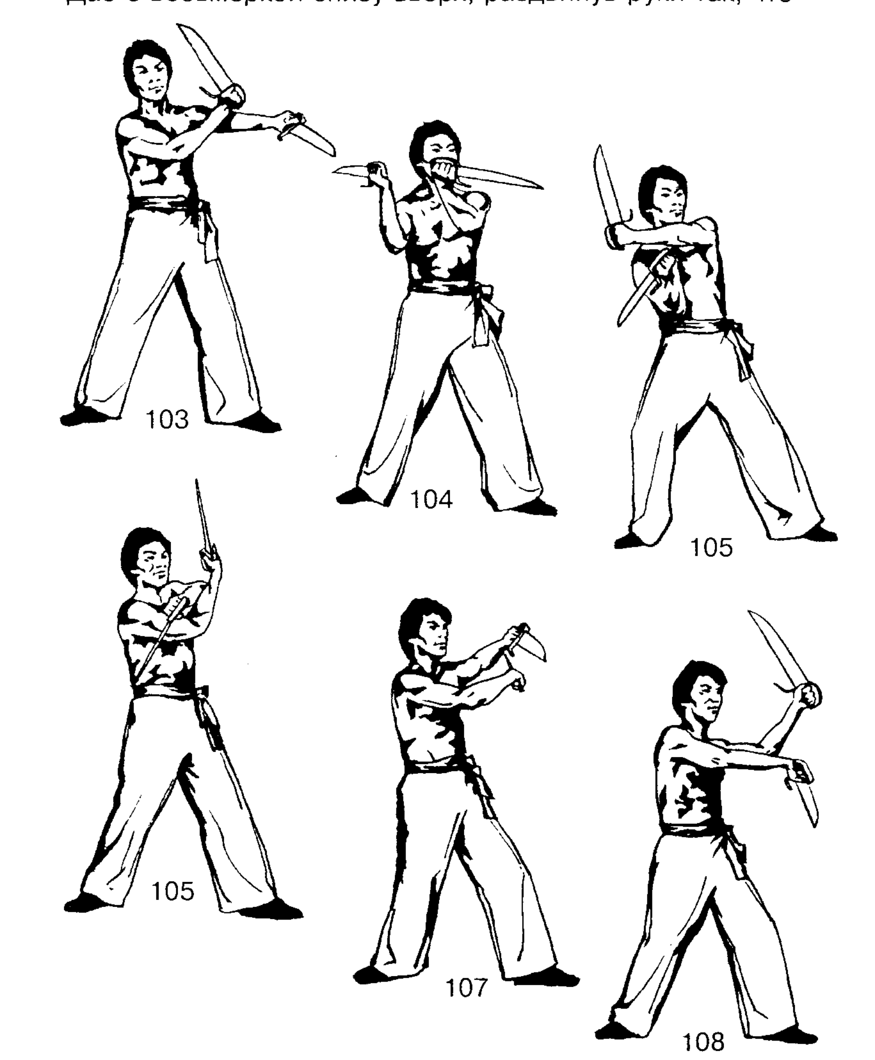
(91) опуститесь на правую ногу. (92) Перенесите вес на левую ногу и (93) станьте в левую боковую стойку для выполнения правого Чап Дао в одном продолжительном движении. (94) Сделайте шаг правой ногой через центр вперед в правую переднюю стойку и выполните правый Грун Дао. (95) Разверните правую ногу наружу и (96) произведите взмах левой ногой по кругу широкой дугой по часовой стрелке для образования кругового момента.



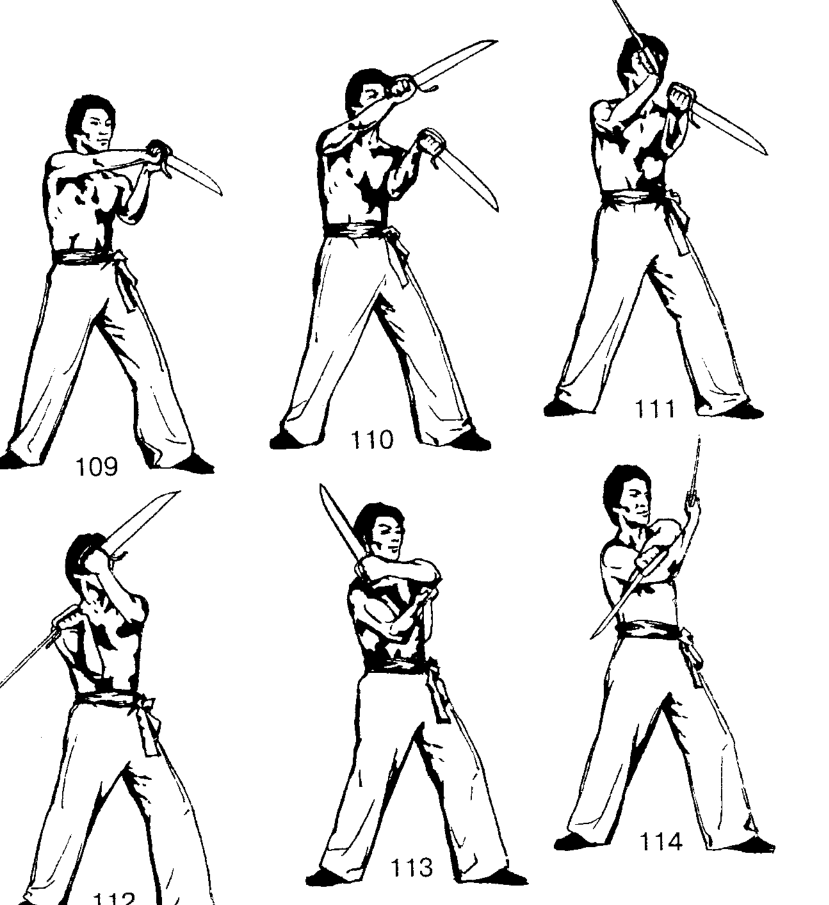
(97) В прыжке произведите удар правой ногой, (98) поворачиваясь на 360° в воздухе и (99) приземлитесь на левую ногу, перенеся потом вес на правую. (100) Шагните в правую боковую стойку и выполните левый Чап Дао одним продолжительным движением. Затем (101) шагните в левую переднюю стойку и выполните правый Пак Дао, а затем (102) выполните левый Фут Дао.



(103) Отведите мечи и (104) выполните двойной Тонг Дао руками, (105) взмахнув левым мечом через верх вправо и в низ, а правым через низ (106) вверх и скрестите руки перед собой. Затем (107) перейдите во (108) второй Тонг Дао с восьмеркой снизу вверх, раздвинув руки так, что



(109) правый меч поворачивается через левую петлю своей восьмерки, а левый меч поворачивается через правую петлю своей восьмерки, (110) потом перенесите мечи через центр, правый с рубящим ударом снизу вверх. (111) Затем начинайте взмахивать правым мечом через правую петлю его восьмерки. (112) Не останавливаясь, перейдите в еще один двойной Тонг Дао, (113) перенеся левый меч через верх вправо и вниз, а правый резко вниз, затем (114) вверх, скрестив при этом руки перед собой.



109 110 111

112 113 114

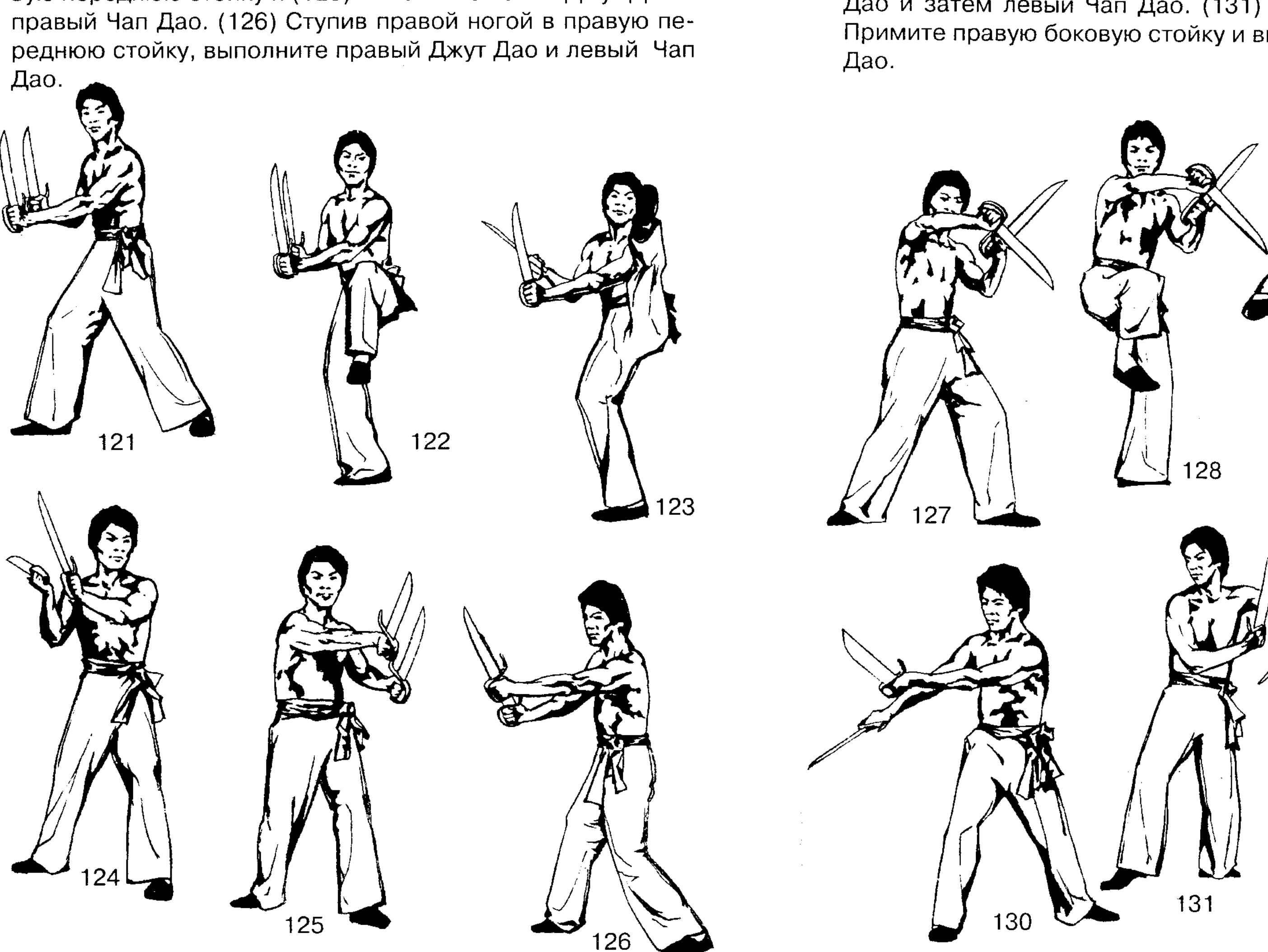
(115) Выполните третий Тонг Дао, разведя руки и (116—117) выполните рубящий удар снизу вверх , (118) правым мечом (119) через центр и через верх (120) вправо.

115 116 117

118 119 120

(121) Отведите мечи. (122) Станьте в левую боковую стойку, держа оба меча остриями вверх вдоль туловища справа, потом поднимите левую ногу и (123) выполните левый передний высокий удар ногой. (124) Шагните вперед в левую переднюю стойку и (125) выполните левый Джут Дао и правый Чап Дао. (126) Ступив правой ногой в правую переднюю стойку, выполните правый Джут Дао и левый Чап Дао.

(127) Ступите влево в правую боковую стойку и выполните левый Грун Дао. (128) Поднимите правую ногу, держа мечи в положении Грун Дао и (129) нанесите правый боковой нижний удар ногой. (130) Сделайте шаг вперед правой ногой в правую переднюю стойку и выполните правый Гарн Дао и затем левый Чап Дао. (131) Отведите мечи. (132) Примите правую боковую стойку и выполните правый Грун Дао.

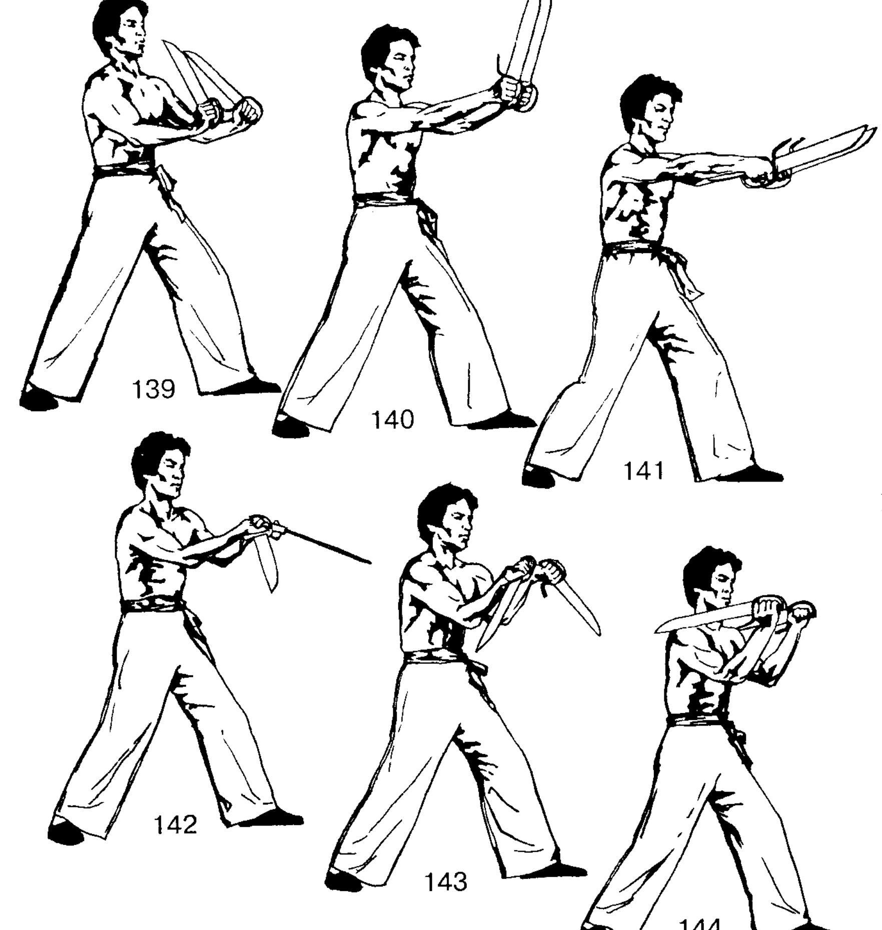


(133) Поднимите левую ногу, держа мечи в положении Грун Дао и затем (134) нанесите левый боковой нижний удар ногой. (135) Опустите левую ногу вперед и выполните двойной Чап Дао. (136) Начните выполнять двойной Чап Дао с двойным рубящим ударом восьмеркой вниз, взмахивая мечами вниз острием к себе, сгибая запястья, затем (137) проведите их по направлению к корпусу петлей сверху вниз. Затем (138) продолжите петлю, вращая запястьями,

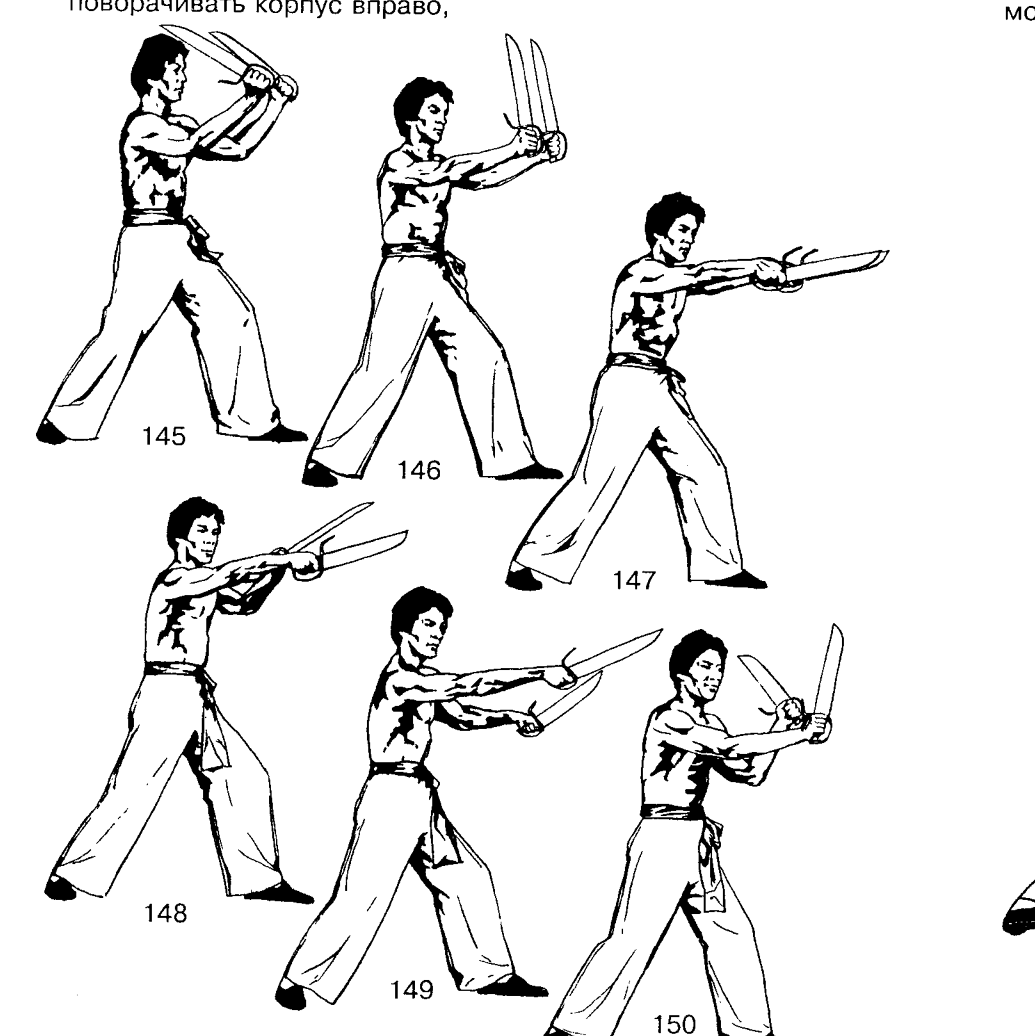
133 134 135

136 137 138

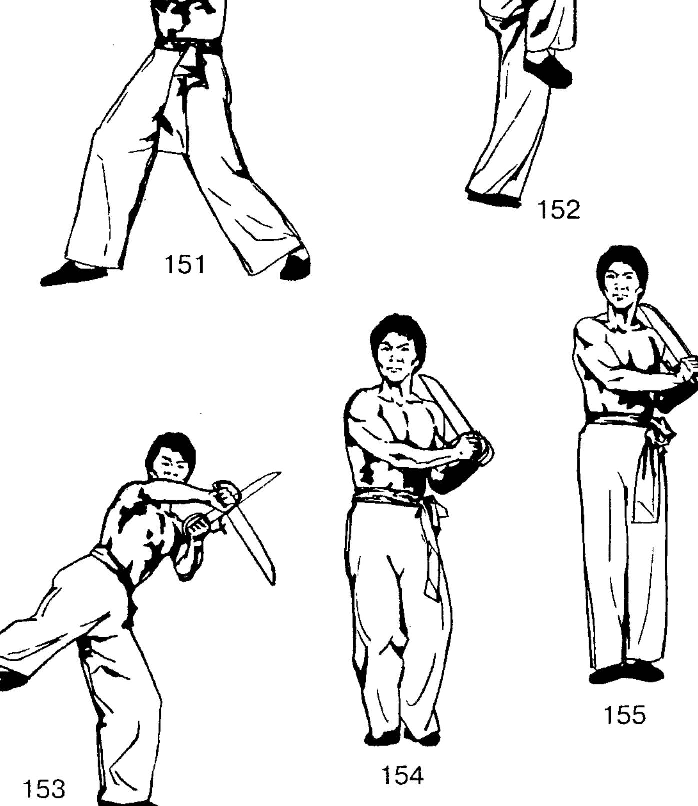
(139) взмахните мечами снизу вверх через центр и (140) остриями от себя, чтобы завершить внутренние восьмерки. (141) Вытяните оба меча, чтобы выполнить двойной Бил Дао и (142) начните внешние восьмерки, вращая запястья и взмахивая мечами от себя через верх. (143) Вращайте запястьями дальше, чтобы опустить мечи вниз и назад, затем (144) продолжите петли, взмахивая мечами вверх по внешней стороне и



(145) через верх вперед, (146) чтобы закончить внешнюю восьмерку двойного Чап Дао, восьмерками сверху вниз. (147) Вытяните мечи перед собой, чтобы завершить рубящие удары. (148) Выполните левый Тан Дао и правый Чап Дао, затем (149) отведя сначала левый меч, (150) начните поворачивать корпус вправо,



(151) затем отведя правый меч, (152) выполните левый Грун Дао и готовьте правую ногу для (153) правого нижнего бокового удара ногой. (154) Приставте левую ногу к правой ноге, колени слегка согнуты, положите мечи на левое плечо, затем (155) выпрямите колени и станьте прямо. Модель закончена.





Глава 8

БЛОКИ, УДАРЫ И ПРИЕМЫ

В этой главе описан бой с противником, применяющим палаш, шест, палку, меч и двойной меч. Однако, обсуждаемые приемы могут применяться и к другим видам оружия, поскольку практикующий понимает отличительные характеристики применяемых видов оружия. Например: палаш очень похож на длинный меч, самурайский меч, меч тай чи и т. д ; шест похож на копье или пику; палка похожа на жезл; мечи напоминают двойной палаш, двойной меч, двойной жезл и т. д.

Техника обороны Бат Чам Дао основана на круговом, линейном, вращательном, поднимающем и опускающем движении и их сочетании. Техника ударов Бат Чам Дао основана на выпадах, рубящих, режущих ударах, ударах сплеча, а также их сочетании.

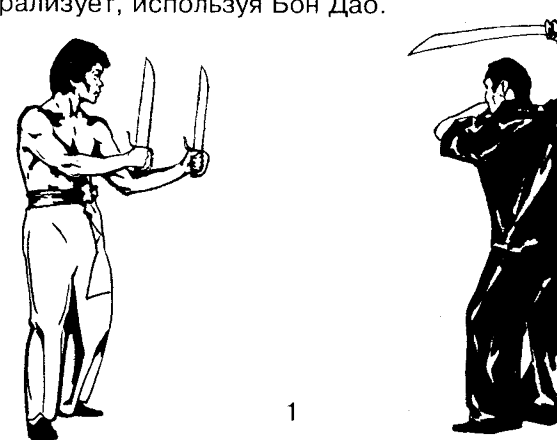
Работа ног в бое с оружием чрезвычайно важна. Обучение требует много работы для увеличения подвижности. Для хорошей подвижности нужно иметь хорошую устойчивость, распределяя вес на обе ноги поровну и снижая центр тяжести до первой точки, на которой центр тяжести достигает средней точки тела. При движении следует избегать раскачивания тела вверх-вниз и наклона к противнику.

Рефлексы видения и контактные рефлексы также важны в бое с оружием. Иметь способность эффективно использовать глаза и знание того, где сфокусировать взгляд в различных обстоятельствах очень существенно в передконтактной стадии. Контактные рефлексы позволяют справиться с ситуацией на контактной стадии боя. Стиль Вин Чун Бат Чам Дао имеет лучшую методику тренировки глаз и контактных рефлексов.

ПРОТИВ ПАЛАША

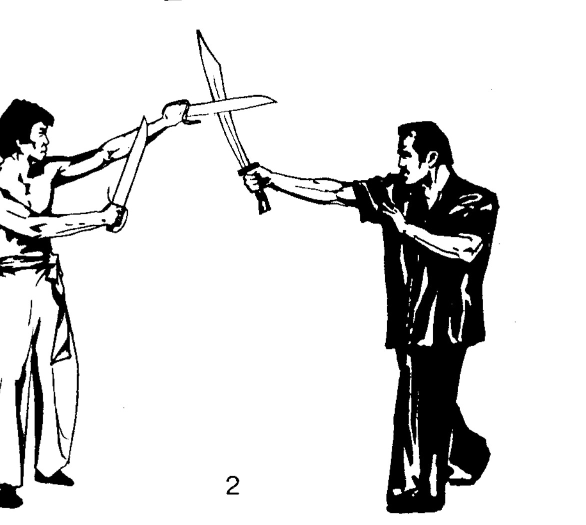
Против диагональной атаки сверху вниз в верхней четверти квадранта

(1) Из исходного положения в левой боковой стойке, обороняющийся ожидает нападения противника палашом. (2) Противник атакует в верхнем левом квадранте диагональным ударом сплеча сверху вниз, который обороняющийся нейтрализует, используя Бон Дао.



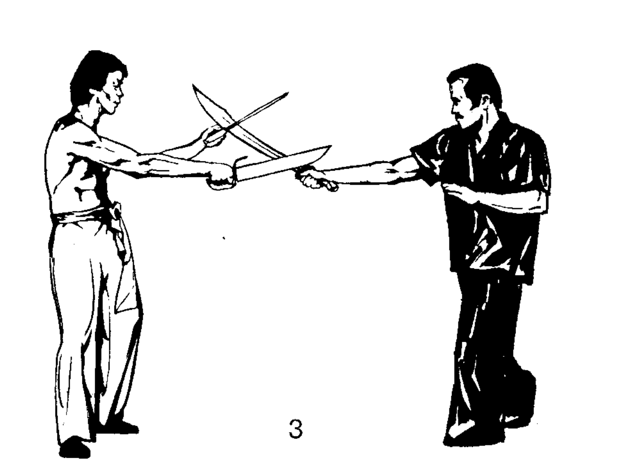


1

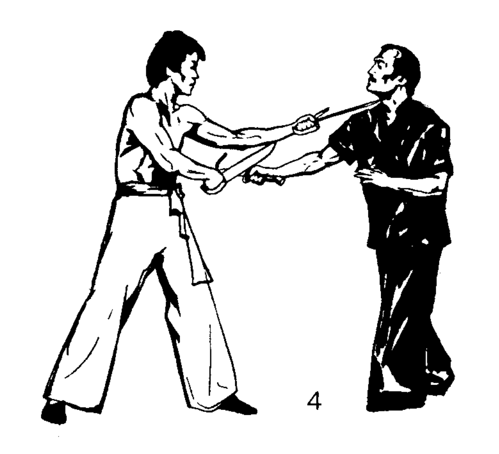


2

(3) Дальше обороняющийся наносит Чап Дао по запястью атакующего, а затем (4) делает шаг вперед, используя левую переднюю стойку, и наносит Чит Дао в шею атакующего.



3



4

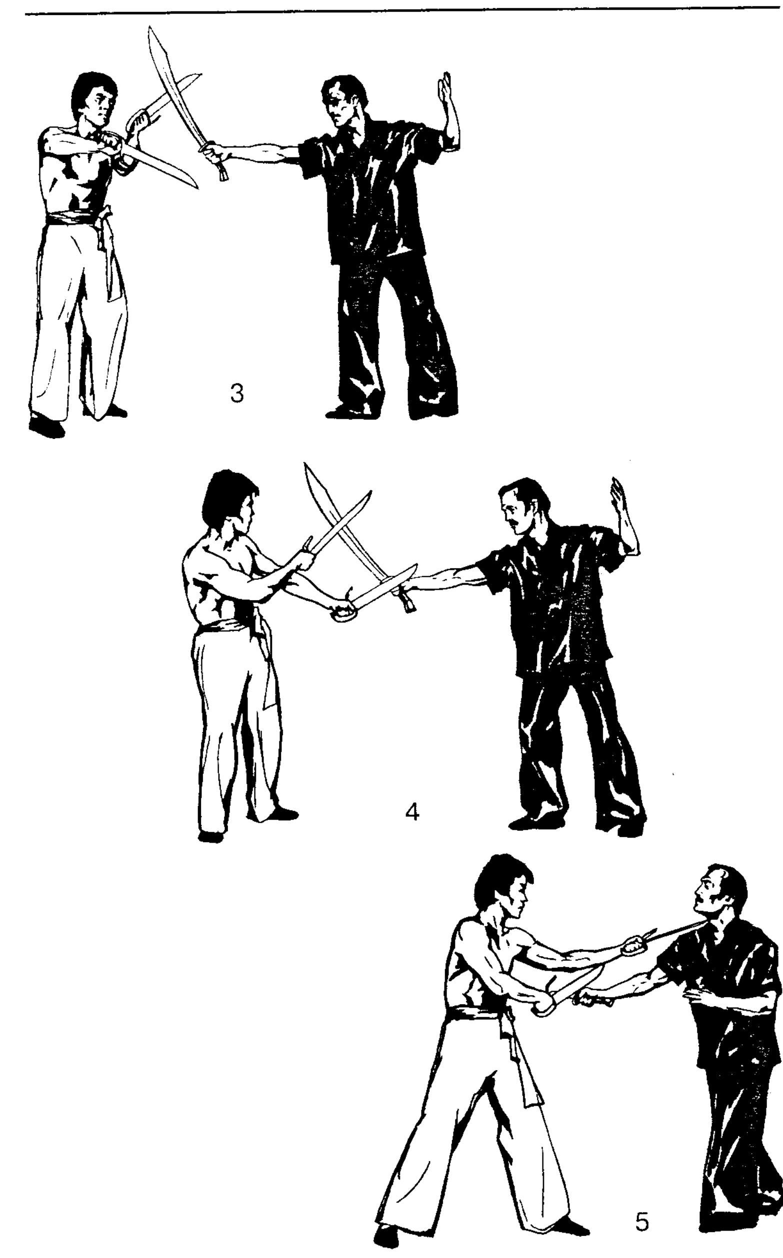
Против диагональной атаки сверху вниз в верхнем правом квадранте

(1) Из исходного положения в левой боковой стойке обороняющийся ожидает нападения противника. (2) Противник поднимает палаш над головой и (3) пытается нанести диагональный удар сверху вниз в верхнем правом квадранте, а обороняющийся блокирует его, передвигаясь в правую боковую стойку, и использует Гарн Дао для отражения палаша. (4) Затем обороняющийся контратакует, используя Пак Дао, чтобы отбросить палаш и раскрыть запястье атакующего для левого Чап Дао. (5) Дальше обороняющийся делает шаг вперед в левую переднюю стойку и атакует ударом Чит Дао в шею противника.



1

2



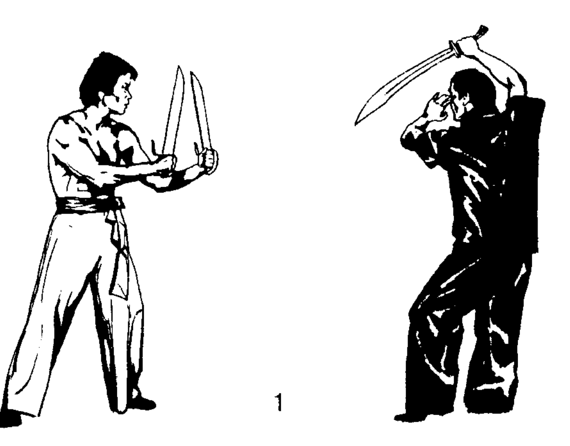
3

4

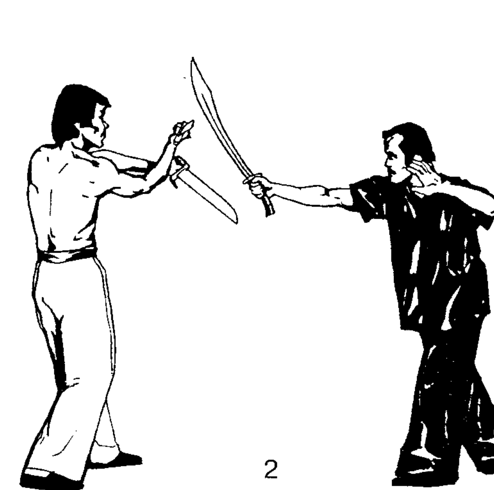
5

Против удара сплеча сверху вниз

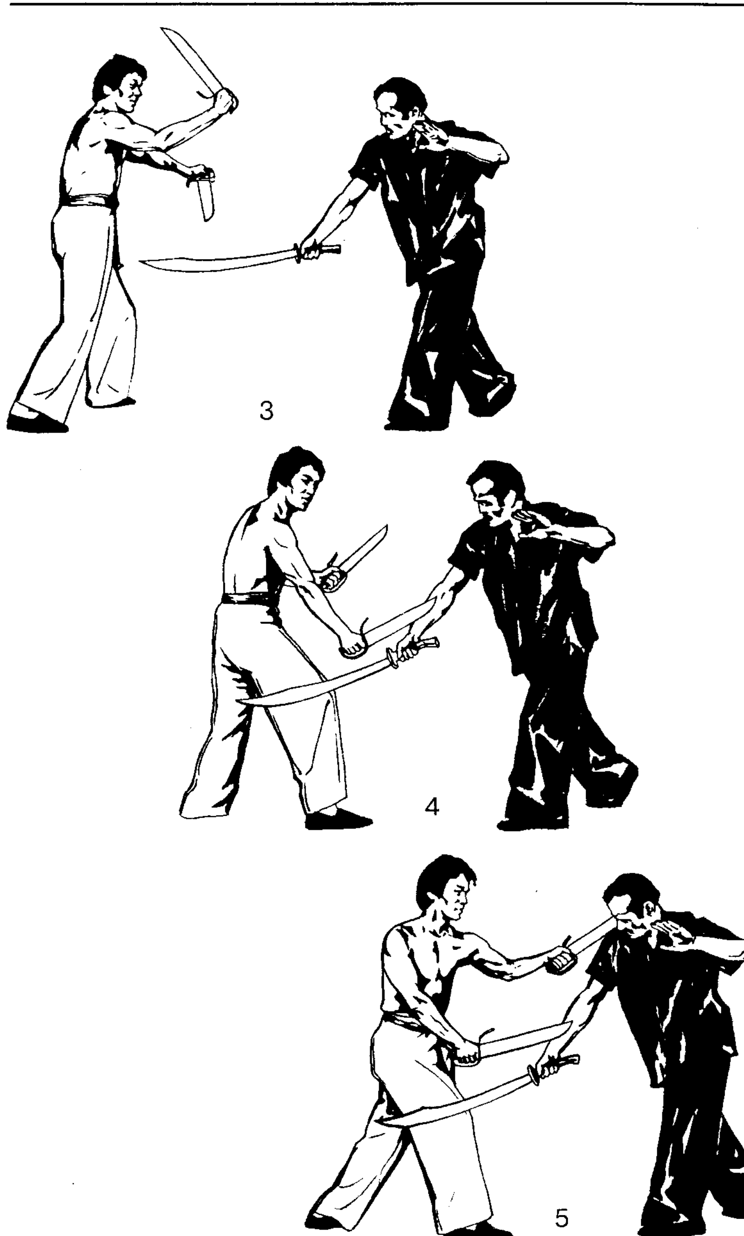
(1) Готовясь к атаке, обороняющийся принимает правую боковую стойку с мечами. (2) Его противник атакует ударом сплеча сверху вниз.Обороняющийся, быстро перестроившись в левую боковую стойку, отражает удар сверху вниз, применяя Гарн Дао, (3) затем отступает влево и (4) наносит Чап Дао в запястье противника, (5) и Чит Дао в шею противника.



1



2



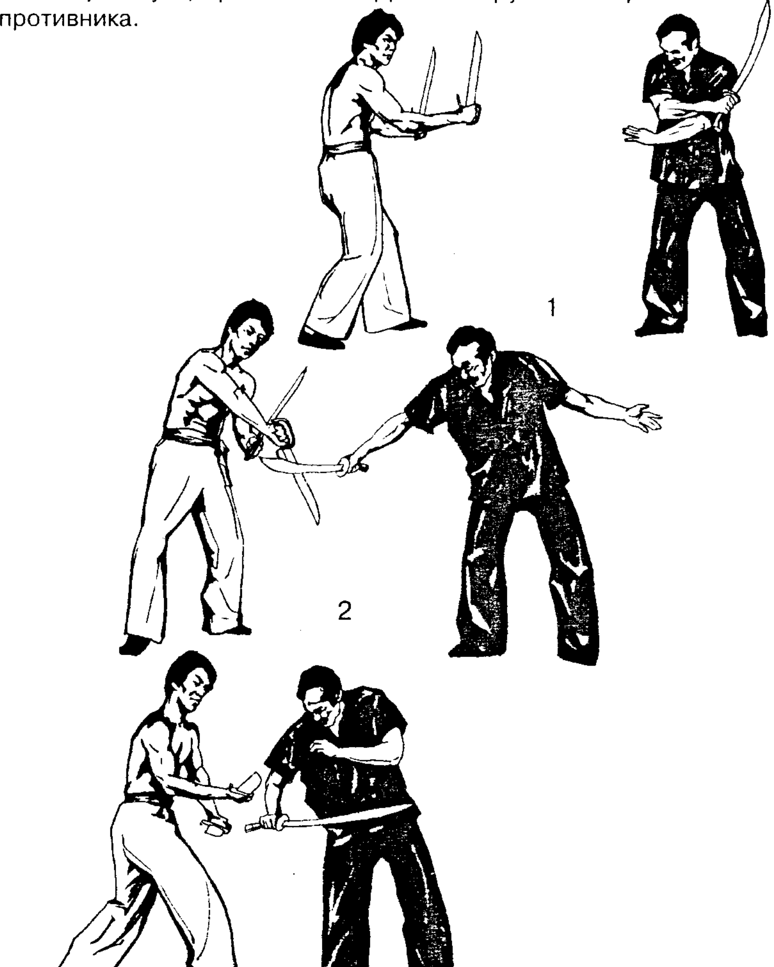
3

4

5

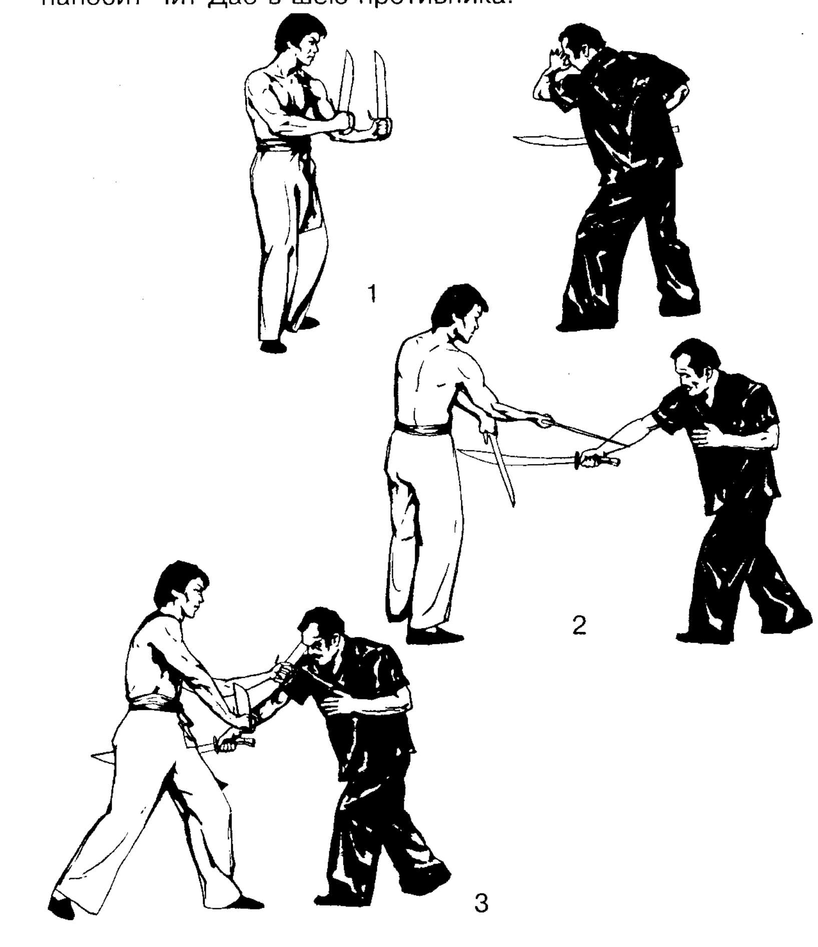
Против горизонтального удара сплеча справа

(1) В исходном положении, правой боковой стойке, обороняющийся готовится к атаке противника. (2) Противник пытается нанести горизонтальный удар справа. Обороняющийся перестраивается в левую боковую стойку, чтобы находиться лицом к удару и блокирует его с помощью Гарн Гао, (3) затем немедленно контратакует, применяя Чит Дао по наружной стороне локтя противника.



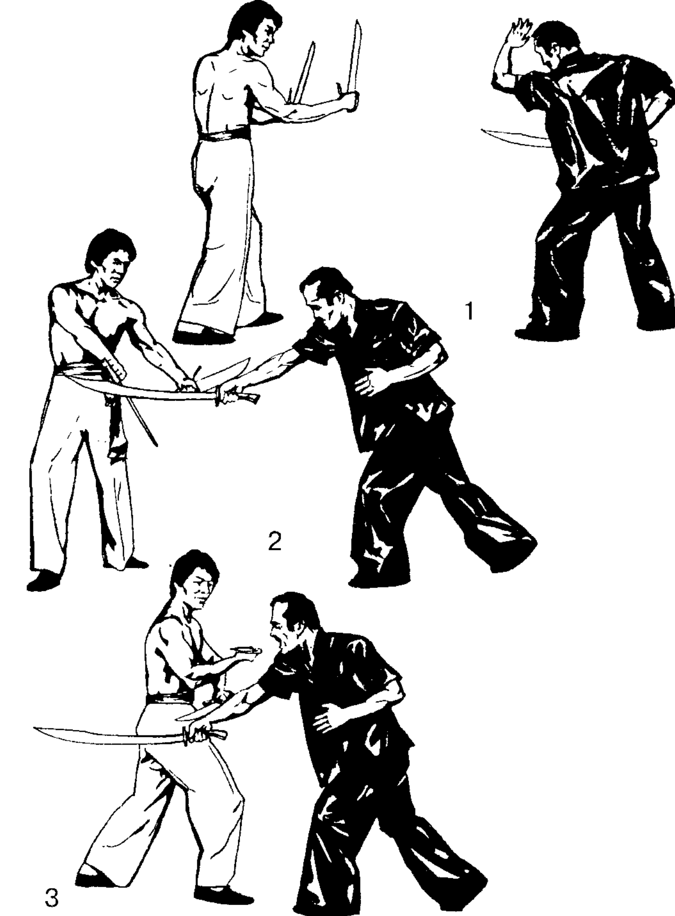
Против атаки выпадом

(1) Из исходного положения, левой боковой стойки, обороняющийся готов встретить атаку противника. (2) Противник делает выпад, направленный прямо в корпус обороняющегося. Перестроившись в правую боковую стойку, обороняющийся парирует удар левым Гарн Дао и одновременно наносит правый Чап Дао по запястью противника, (3) ступает левой ногой в левую переднюю стойку и наносит Чит Дао в шею противника.



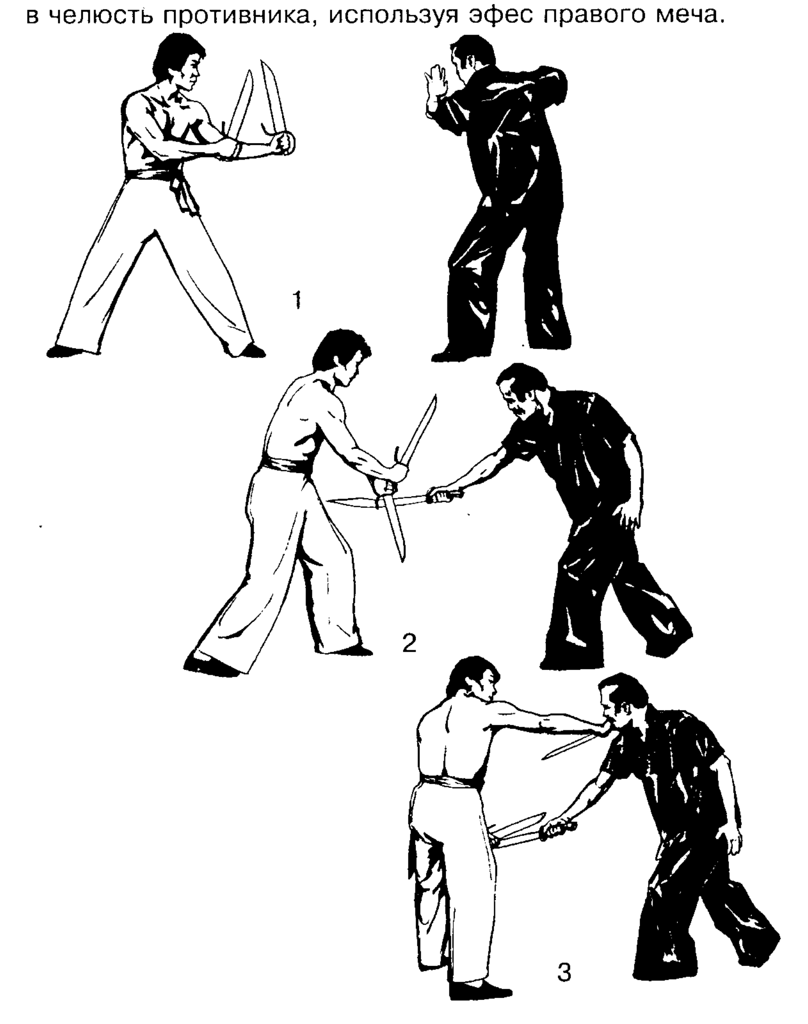
Против броска с выпадом на корпус

(1) Обороняющийся готовится к атаке противника, принимая правую боковую стойку. (2) Противник броском пытается атаковать корпус. Обороняющийся перестраивается в левую боковую стойку и применяет правый Гарн Дао для парирования удара, одновременно нанося по запястью противника левый Чап Дао. (3) Овладев инициативой, обороняющийся принимает правую переднюю стойку и наносит Чит Дао в шею противника.



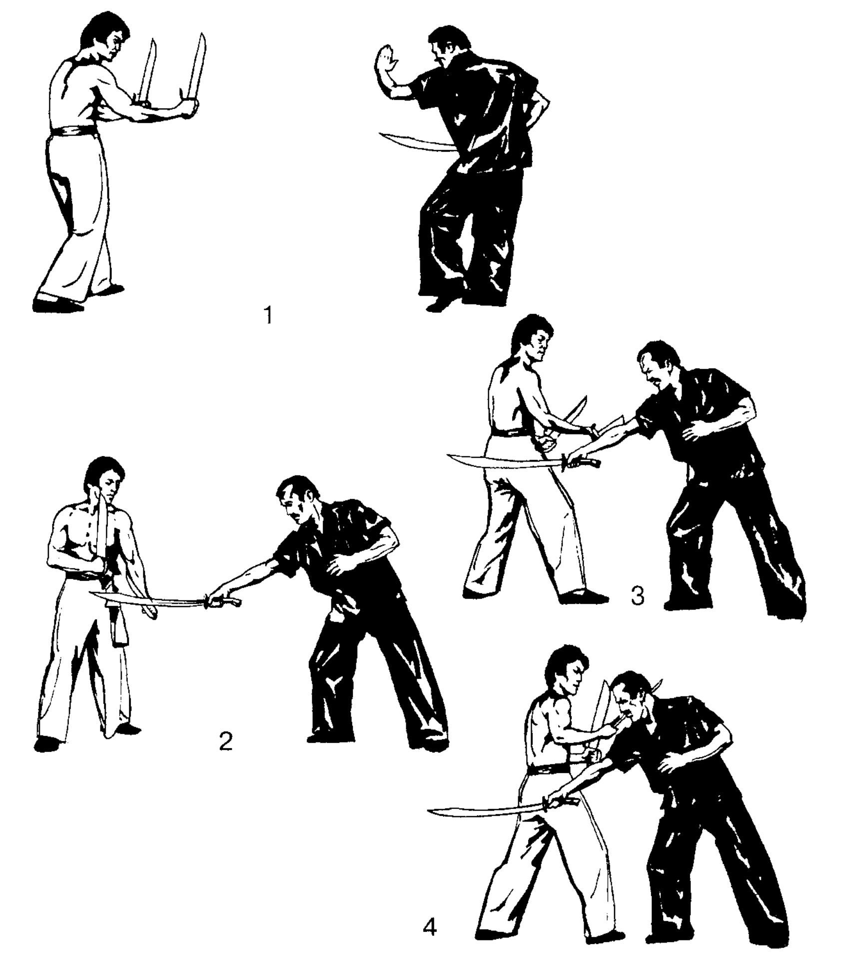
Против диагональной атаки сверху вниз в нижний левый квадрант

(1) Обороняющийся готовится к атаке противника палашом, принимая исходное положение. (2) Диагональный удар противника сплеча сверху вниз направляется в левую ногу обороняющемуся. (3) Обороняющийся нейтрализует нападение, применяя Гарн Дао, затем наносит удар в челюсть противника, используя эфес правого меча.



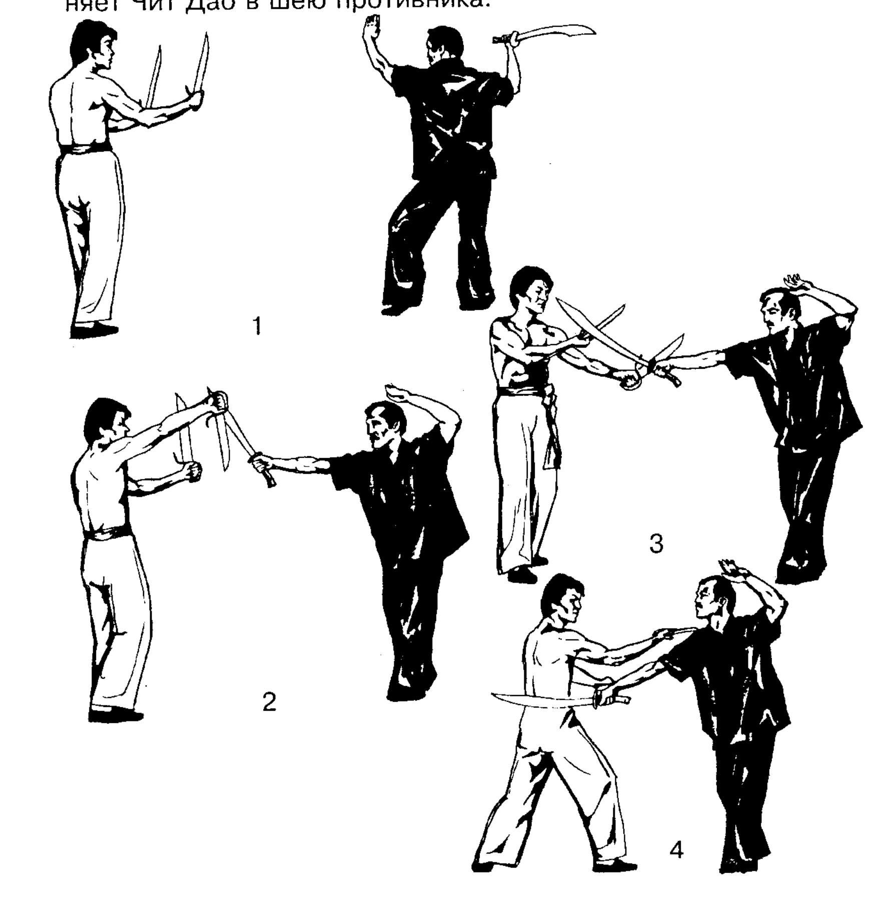
Против выпада на корпус

(1) В исходном положении, правой боковой стойке, обороняющийся стоит лицом к противнику. (2) Противник атакует выпадом в центр. Обороняющийся принимает левую боковую стойку и отражает удар с помощью Пак Дао, (3) затем атакует, становясь в правую переднюю стойку, выполняет правый Чап Дао по внутренней части локтя противника и следом за ним наносит (4) удар по лицу крюком.



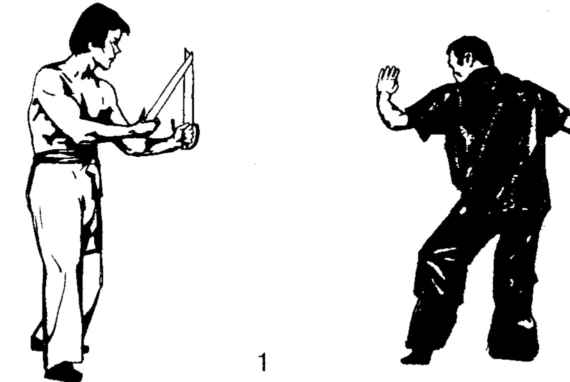
Против удара сплеча снизу вверх в голову

(1) Из исходного положения, правой боковой стойки, обороняющийся (2) отражает удар противника в голову, сплеча, сверху вниз, с помощью правого Бон Дао. (3) Противник повторяет попытку атаковать диагональным ударом. Обороняющийся превращает Бон Дао в Тан Дао, поворачивая меч так, что в контакт вступает обух, в то же время переходит в левую боковую стойку и выполняет левый Чап Дао по запястью противника, (4) затем атакует, ступая правой ногой в правую переднюю стойку, и выполняет Чит Дао в шею противника.



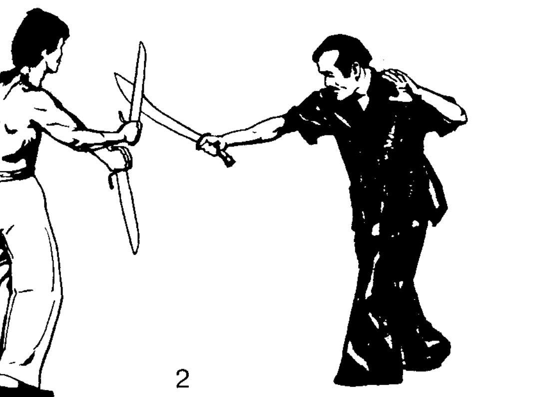
Против горизонтального удара сплеча с левой стороны

(1) В исходном положении, левой боковой стойке, обороняющийся ожидает нападения противника. (2) Противник пытается нанести горизонтальный удар с левой стороны. Обороняющийся переходит в правую боковую стойку и применяет Ларн Дао, чтобы блокировать удар противника, (3) затем применяет левый Пак Дао, чтобы отвести меч нападающего, позволяя ему двинуться вперед, переходит правой ногой в правую переднюю стойку. (4) Далее обороняющийся выполняет Тонг Дао в локоть, и (5) завершает атаку, применяя Чит Дао в шею противника.

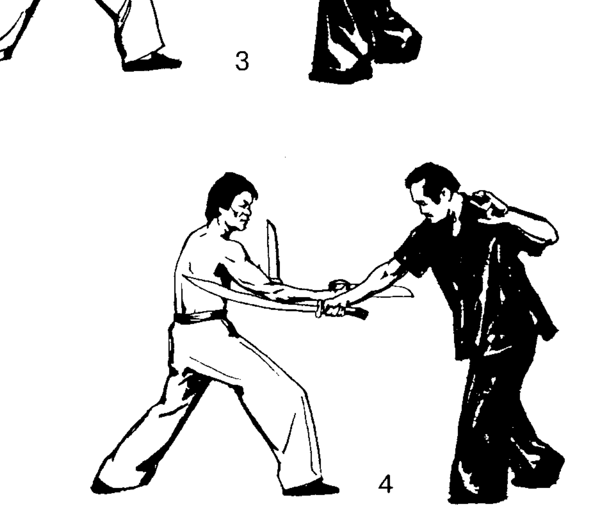




1

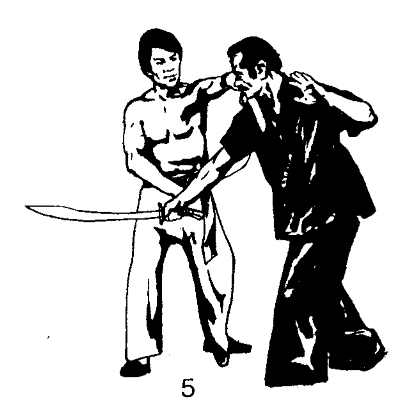


2



3

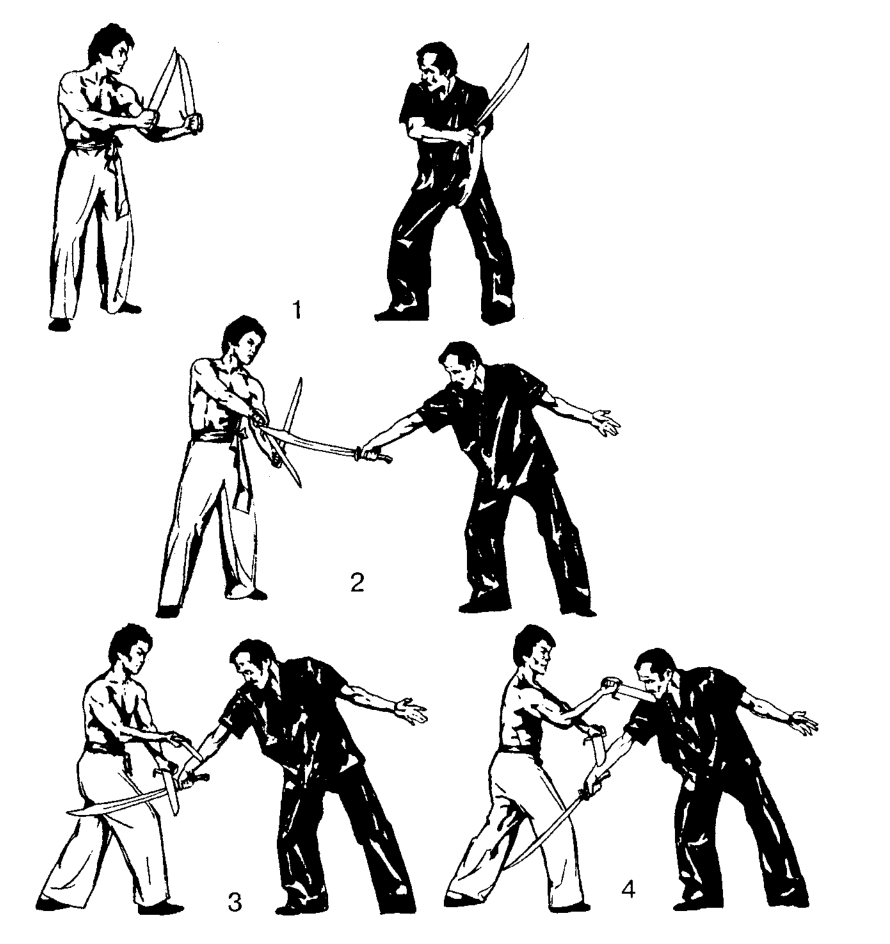
4



5

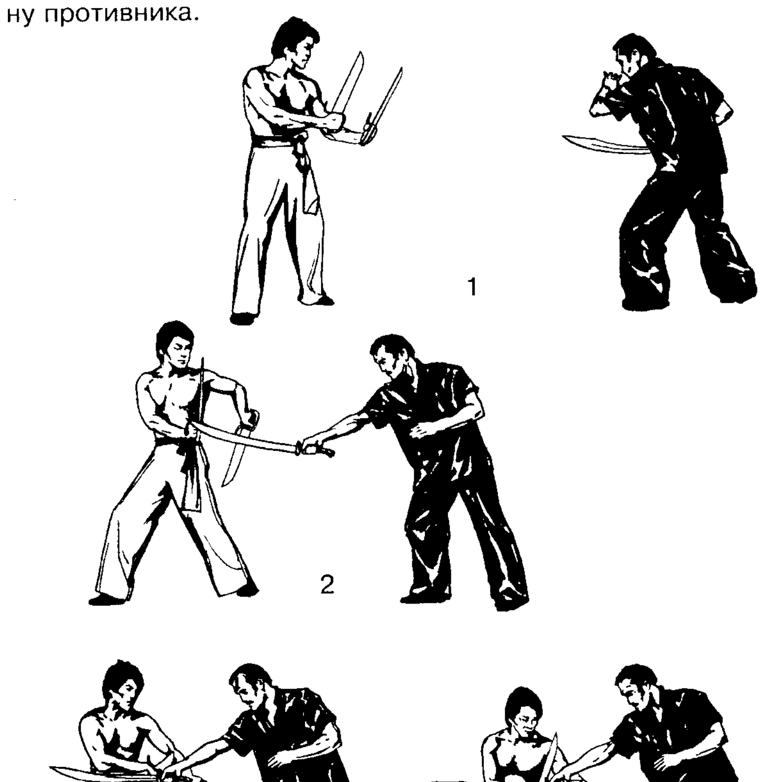
Против левого удара противника с правой стороны

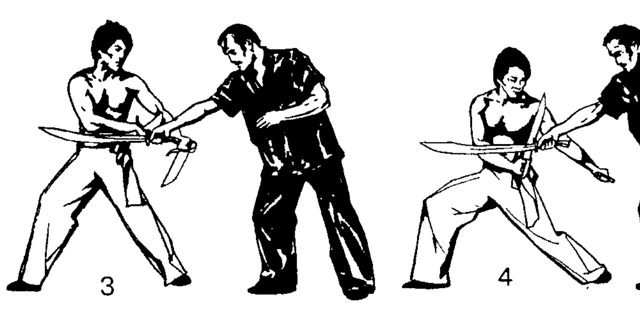
(1) Обороняющийся становится в левую боковую стойку лицом к противнику. (2) Противник нападает, пытаясь нанести левый удар справа от обороняющегося, который тот его блокирует, применяя Гарн Дао. (3) Обороняющийся ступает правой ногой в правую переднюю стойку, контролирует меч противника, применяя Джут Дао, одновременно применяя правый Чит Дао по локтю противника и (4) Чит Дао в шею противника.



Против выпада в центральную часть корпуса

(1) Обороняющийся готовится к атаке противника, принимая левую боковую стойку.(2) Когда противник делает выпад в центральную часть корпуса, обороняющийся делает шаг в сторону, левым боком поворачиваясь к противнику и, одновременно, отражая меч нападающего с помощью левого Бон Дао, (3) затем выполняет правый Чап Дао по запястью противника (4) и левый Чап Дао по колену противника.





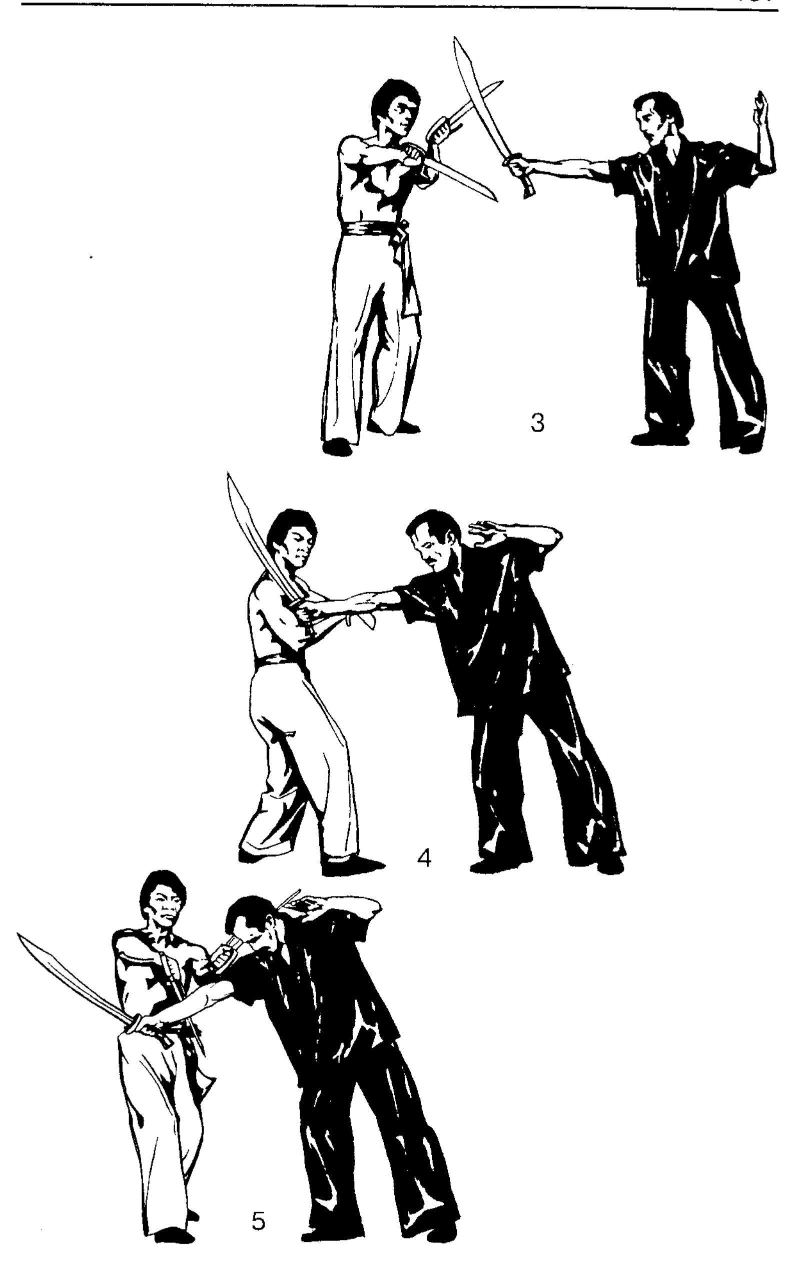
Против диагонального удара сплеча сверху вниз в голову

(1) В исходном положении, в левой боковой стойке, обороняющийся готовится к атаке противника. (2) Атакующий переходит в положение для удара слева, (3) и пытается нанести сверху вниз диагональный удар в голову. Обороняющийся блокирует его с помощью Гарн Дао, (4) затем делает шаг вперед в правую переднюю стойку, выполняет Тонг Дао по локтю противника, (5) Чап Дао в шею противника.



1

2



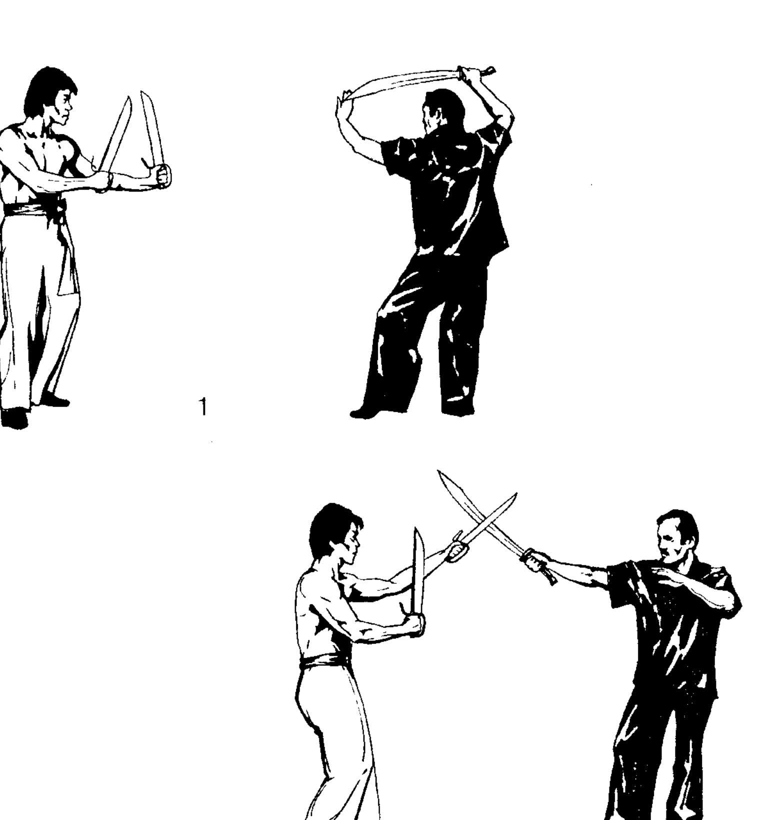
3

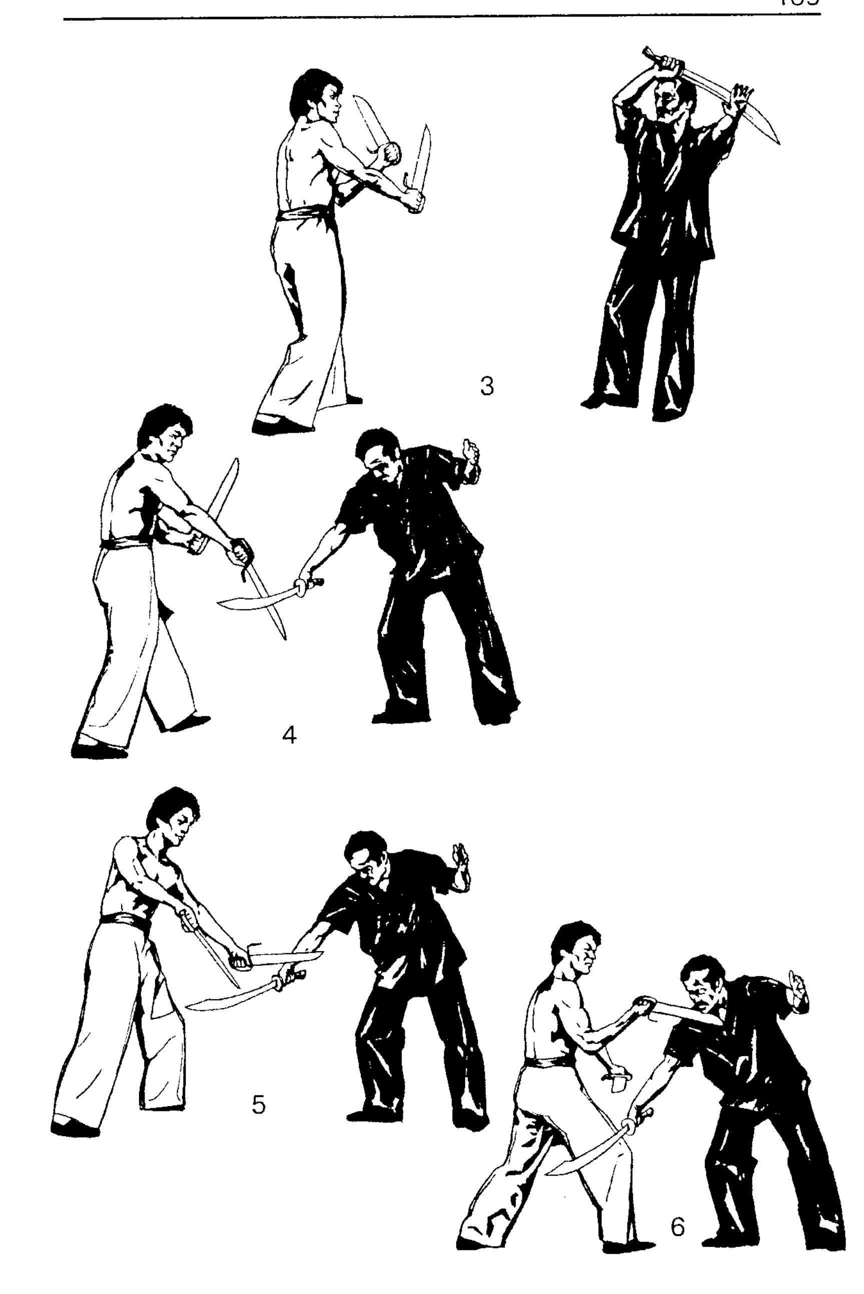
4

5

Против двойного удара сплеча в шею и в ногу

(1) В левой боковой стойке обороняющийся готовится к атаке противника. (2) Противник пытается нанести удар в голову. Обороняющийся переходит в правую боковую стойку, используя Тан Дао для отражения удара. (3) Нападающий отводит меч и (4) пытается нанести следующий удар по ноге. Обороняющийся блокирует удар, применяя Гарн Дао, (5) одновременно выполняет левый Чит Дао по запястью нападающего, (6) переходит в правую переднюю стойку и выполняет Чит Дао в шею противника.

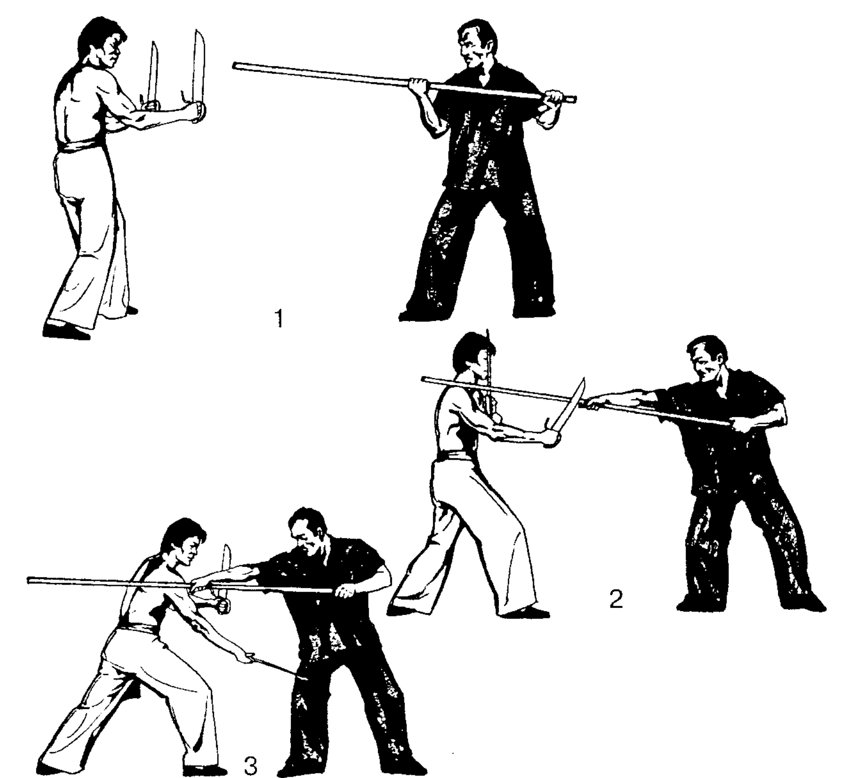




ПРОТИВ ШЕСТА

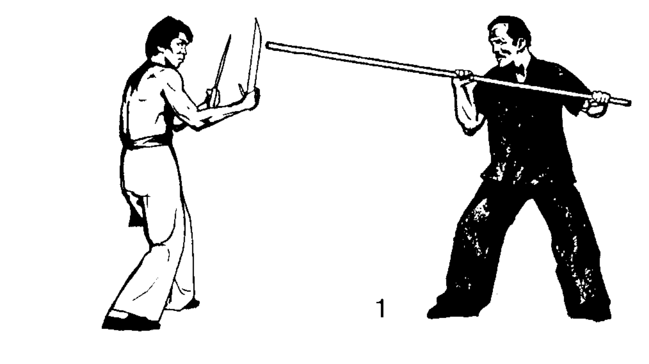
Против выпада в корпус (Колющий удар в корпус)

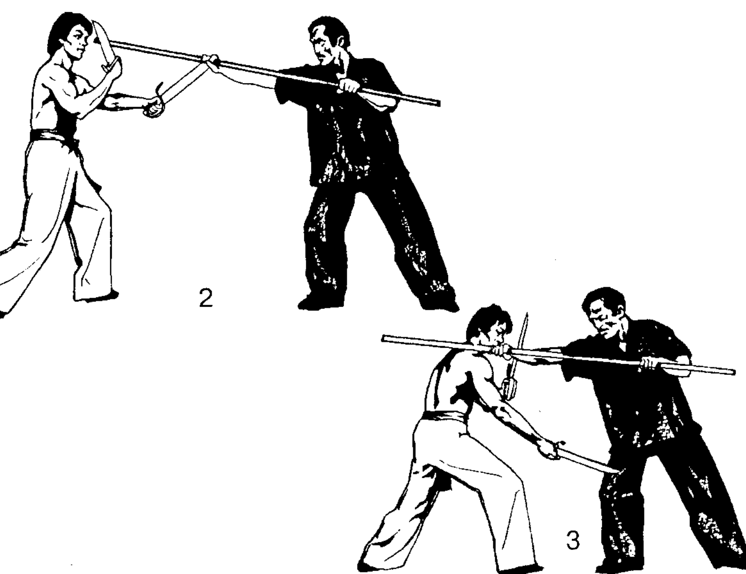
(1) Обороняющийся с двойным мечом принимает исходное положение в правой боковой стойке, готовясь к нападению противника с шестом. (2) Когда противник делает выпад в направлении верхней части корпуса, обороняющийся применяет левый Пак Дао для отражения удара, одновременно, становясь в правую переднюю стойку, чтобы сократить расстояние, и выполняет правый Чап Дао в кисть противника, (3) завершает атаку левым Чап Дао по локтю и, одновременно, правым Чап Дао по колену.



Против удара в голову

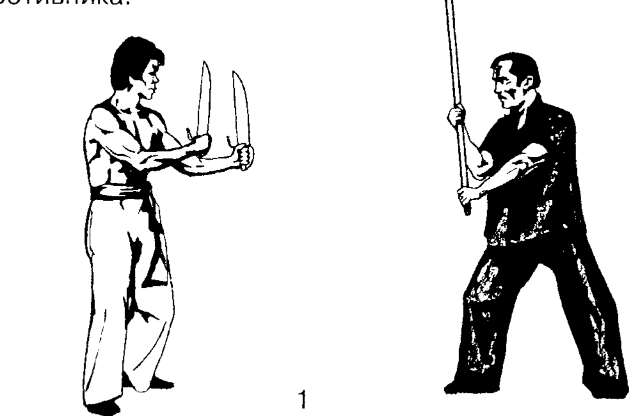
(1) Из исходного положения в правой боковой стойке, обороняющийся ожидает атаки противника с шестом. (2) Противник предпринимает удар с выпадом в голову обороняющегося, который тот отражает правым Тан Дао и одновременно выполняет левый Чит Дао по кисти противника. (3) Потом обороняющийся переходит в правую переднюю стойку и выполненяет правый Чап Дао по колену противника.

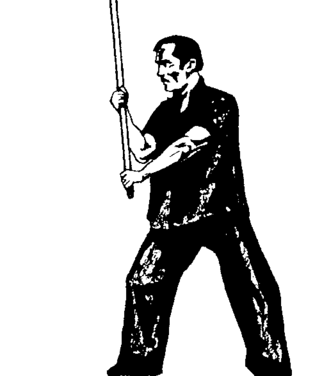




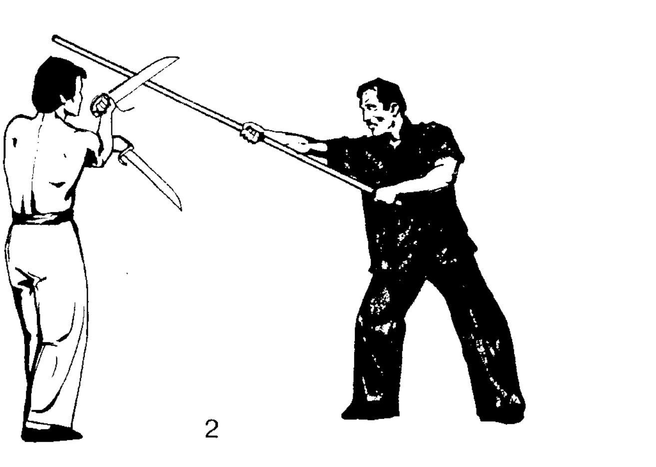
Против диагонального удара в голову

(1) В исходном положении, в левой боковой стойке обороняющийся лицом к лицу с противником. (2) Противник пытается нанести диагональный удар сверху вниз в голову. Обороняющийся блокирует его, применяя Гарн Дао, (3) использует левый Хюэн Дао, чтобы обеспечить себе преимущественное положение и (4) выполняет правый Чап Дао по кисти противника. (5) Затем обороняющийся становится в правую переднюю стойку, чтобы еще больше сократить расстояние и завершает атаку, нанося Чит Дао в шею противника.

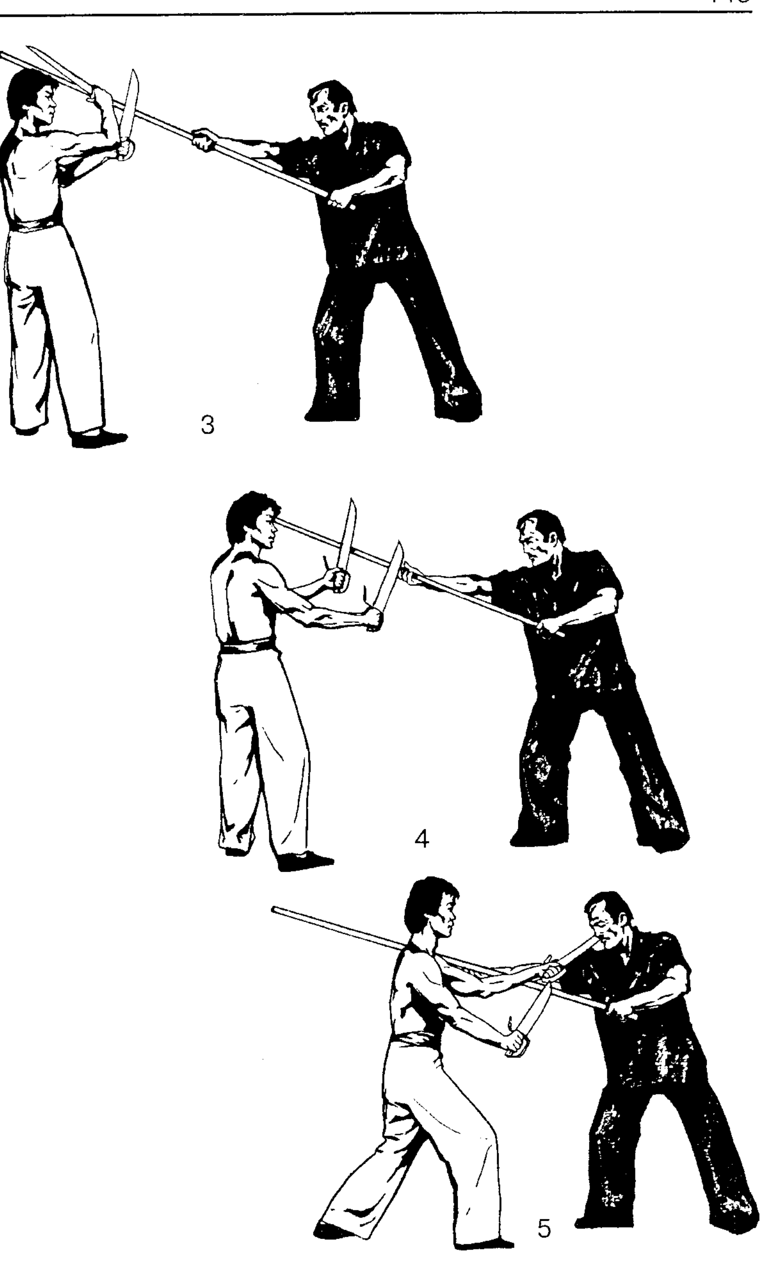




1



2



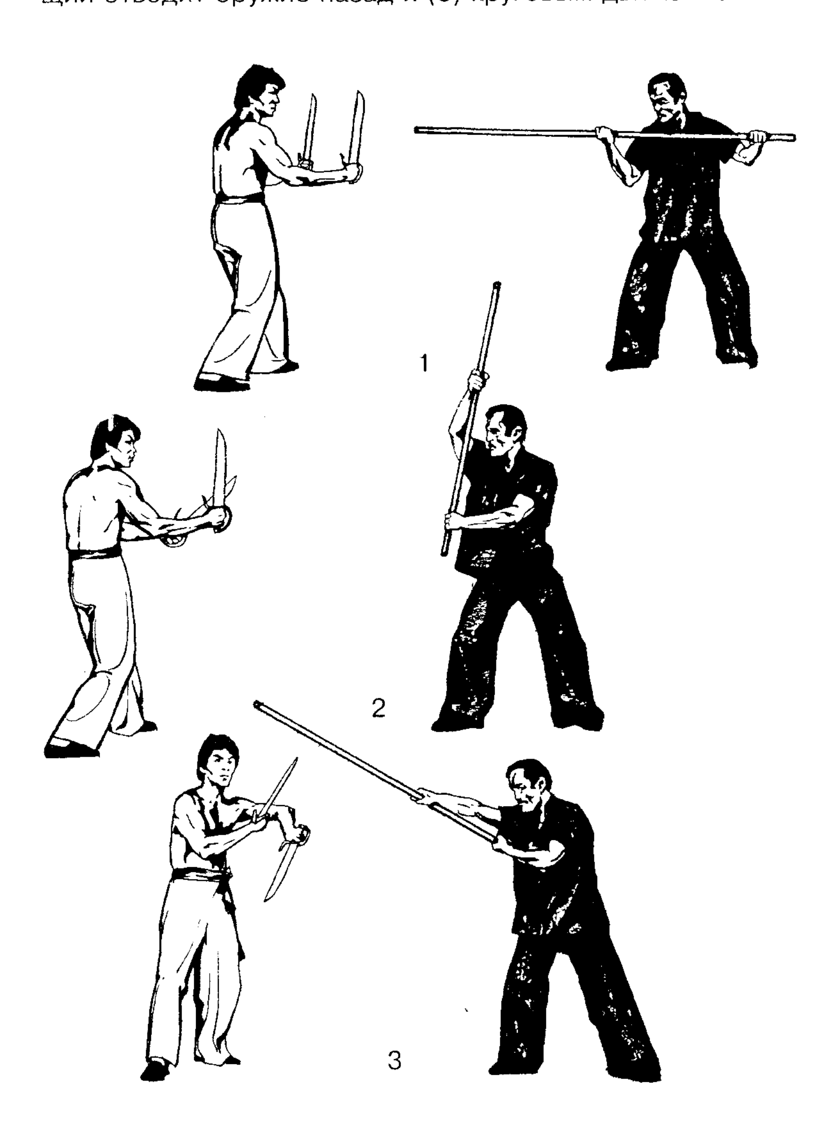
3

4

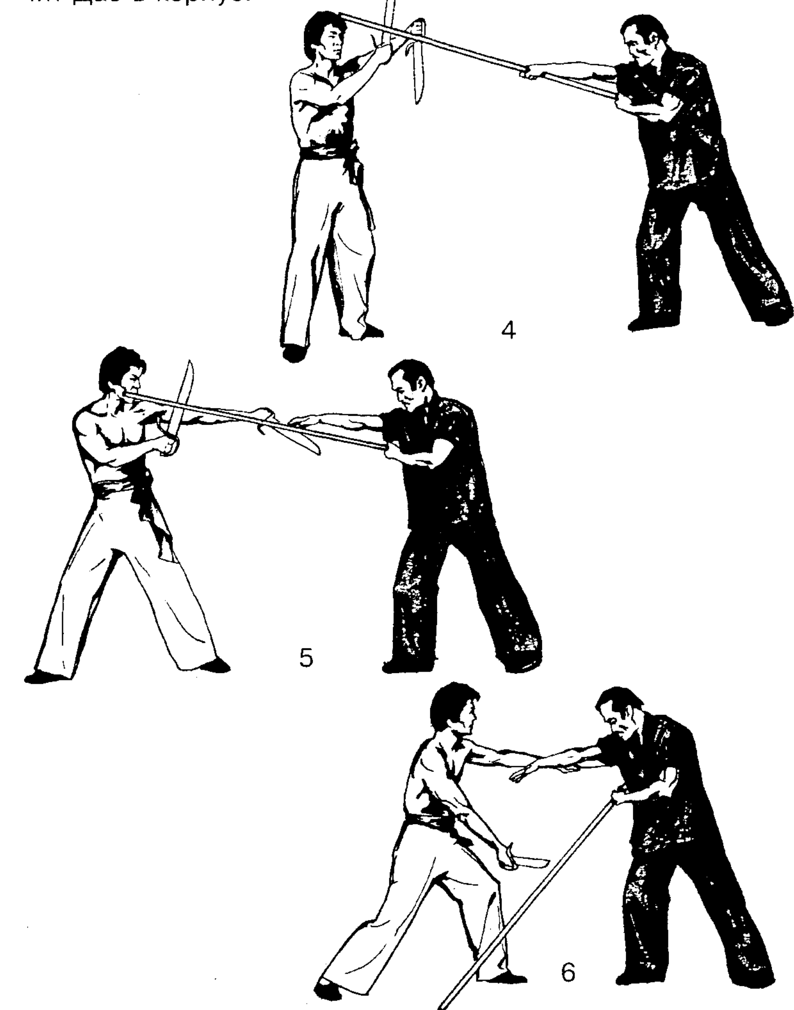
5

Против кругового с размахом удара в голову

(1) Готовясь к атаке, обороняющийся принимает правую боковую стойку и держит наготове мечи. (2) Нападающий отводит оружие назад и (3) круговым движением

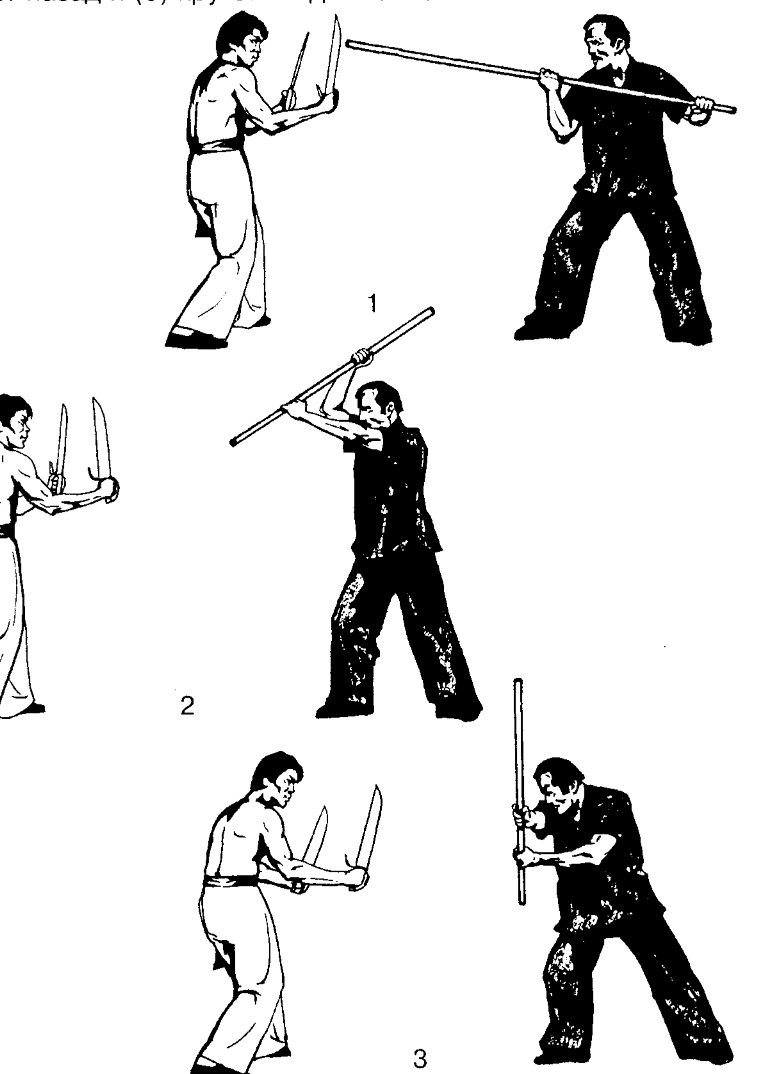


(4) пытается нанести удар сверху вниз в голову обороняющемуся. Тот переходит в левую боковую стойку и блокирует удар, применяя Бон Дао. (5) Затем обороняющийся делает шаг в сторону в правую боковую стойку, левым боком к противнику и, отводя шест в сторону, выполняет Тонг Дао по кисти противника и (6) заканчивает ударом Чит Дао в корпус.

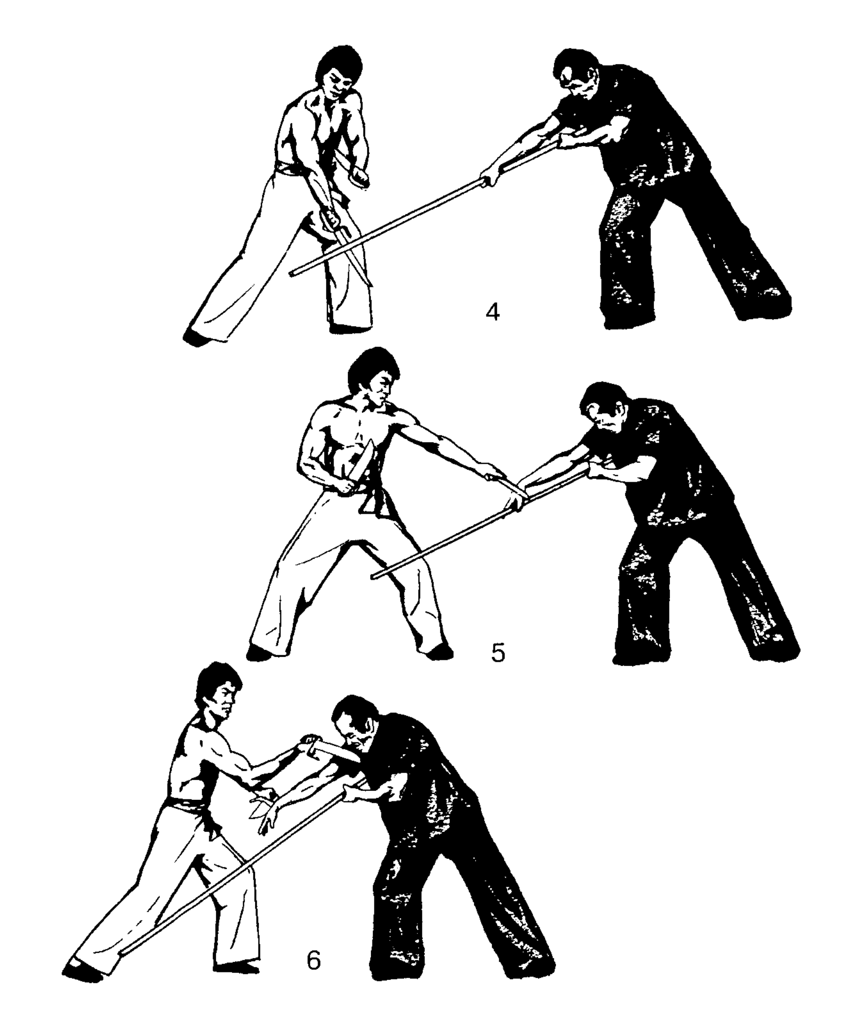


Против кругового с размахом удара в ногу

(1) В правой боковой стойке обороняющийся готовится к атаке противника. (2) Противник наступает, отводя шест назад и (3) круговым движением

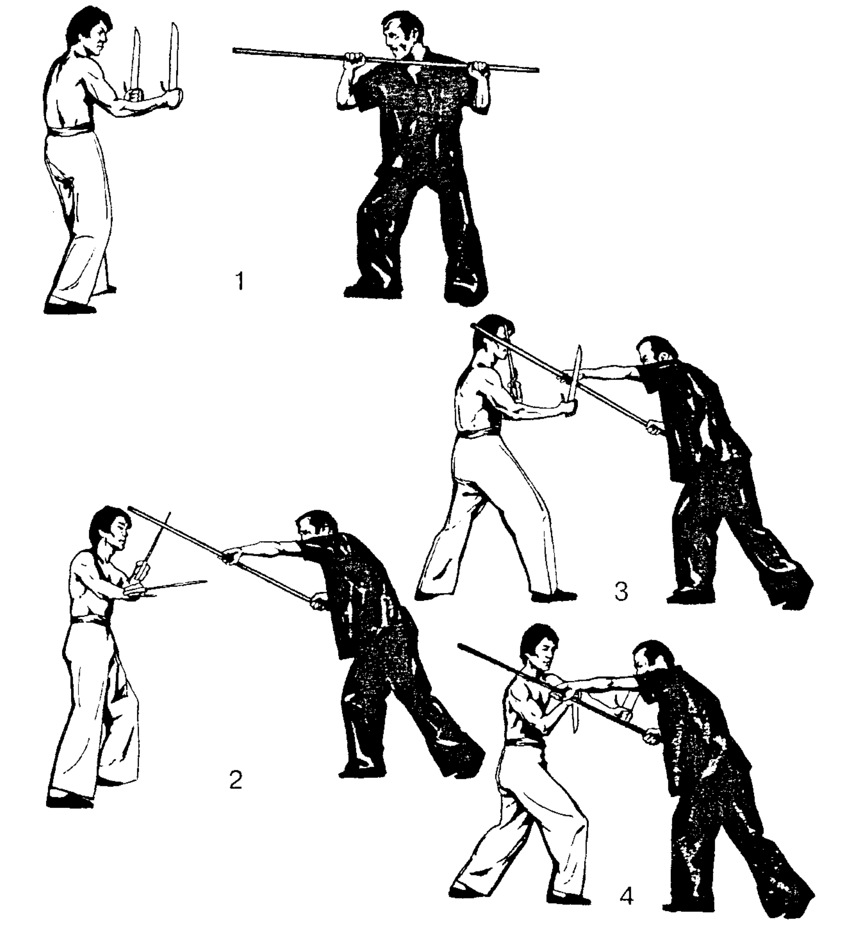


(4) наносит удар по ногам обороняющегося. Тот блокирует его, передвигая правую ногу назад и выполняя Гарн Дао. Затем (5) обороняющийся наступает, делая шаг в сторону в левую боковую стойку, левым боком к противнику, и выполняет левый Чап Дао по кисти противника, (6) далее становится в левую переднюю стойку и выполняет Чит Дао в шею противника.



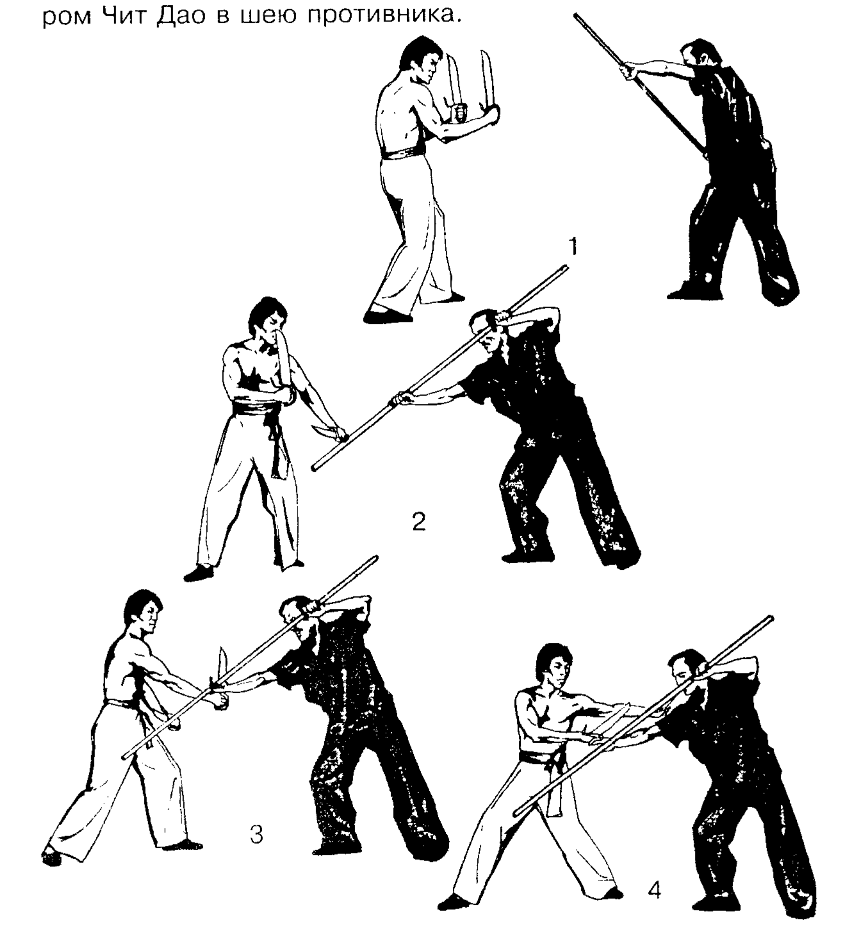
Против удара в голову

(1) В исходном положении, в правой боковой стойке обороняющийся ожидает противника. (2) Противник взмахивает шестом над головой, пытаясь нанести удар. Обороняющийся блокирует его, повернувшись и, перенеся вес на левую ногу, готовится к перемене стойки, одновременно выполняет Пак Дао. (3) Затем немедленно становится в правую переднюю стойку, выполняет правый Чап Дао по кисти противника, и (4) заканчивает ударом Чап Дао в шею.



Против колющего удара в колено

(1) Обороняющийся принимает правую боковую стойку. (2) Противник пытается нанести колющий удар в колено, который обороняющийся блокирует, перейдя в левую боковую стойку и применяя Пак Дао. (3) Далее обороняющийся переходит в левую переднюю стойку, чтобы сократить расстояние, выполняет правый Чап Дао по кисти противника, затем, (4) сделав шаг в сторону в левую боковую стойку, левым боком к противнику, заканчивает атаку ударом Чит Дао в шею противника.



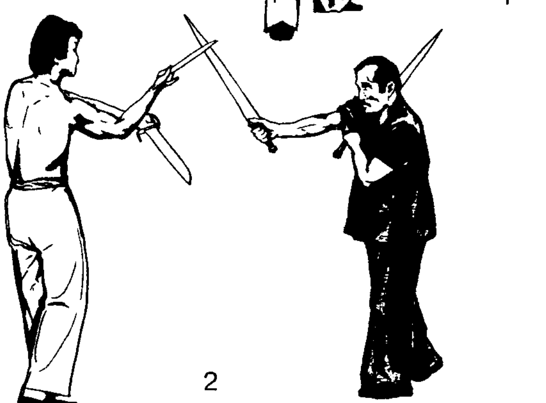
ПРОТИВ МЕЧЕЙ

Против двойного диагонального удара сплеча в голову

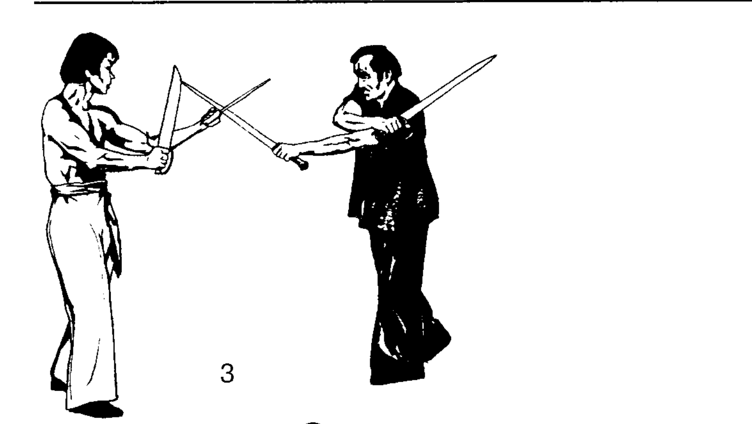
(1) Обороняющийся стоит лицом к противнику в левой боковой стойке, оба меча наготове. Противник, вооруженный мечами, наносит (2) диагональный удар. Обороняющийся переходит в правую боковую стойку, чтобы быть лицом к удару и блокирует его приемом Гарн Дао. (3) Противник наносит еще один удар с другой стороны другим мечом. Обороняющийся возвращается в левую боковую стойку, чтобы стать лицом к удару, блокируя его теперь приемом Тан Дао. (4) Затем обороняющийся делает шаг вперед в левую переднюю стойку и выполняет правый Чап Дао по запястью противника, (5) потом наносит удар в шею противника.




1



2



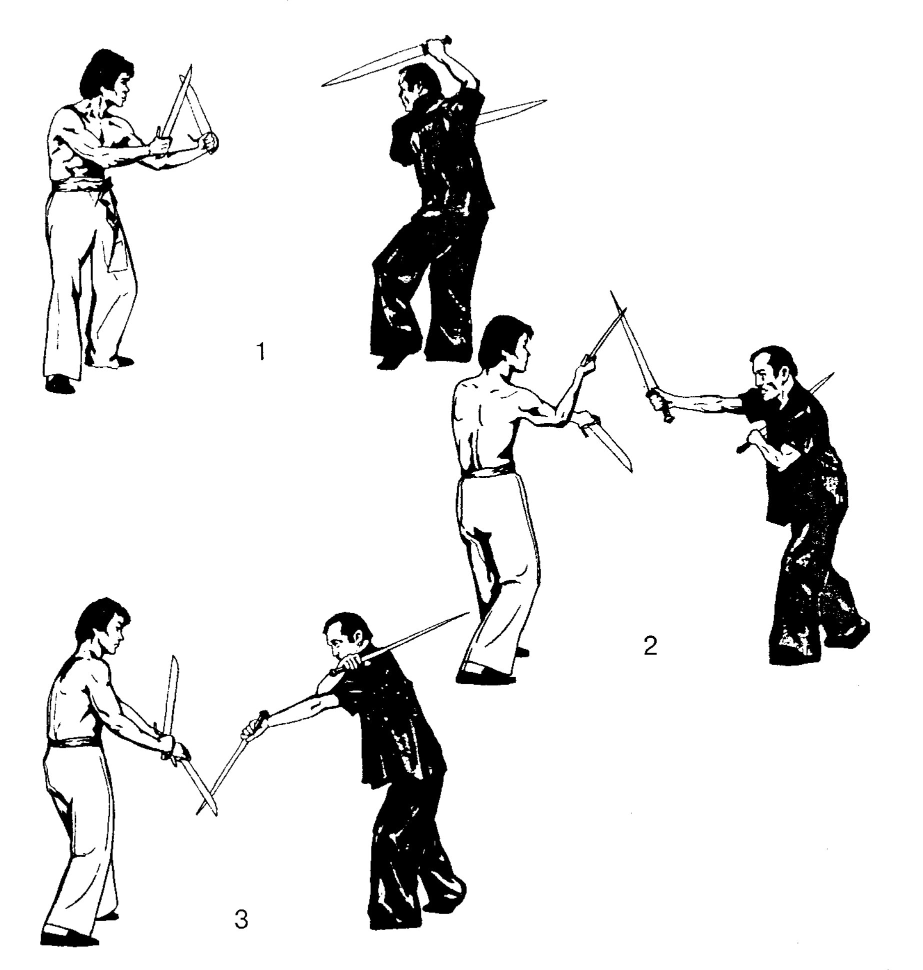
3

4

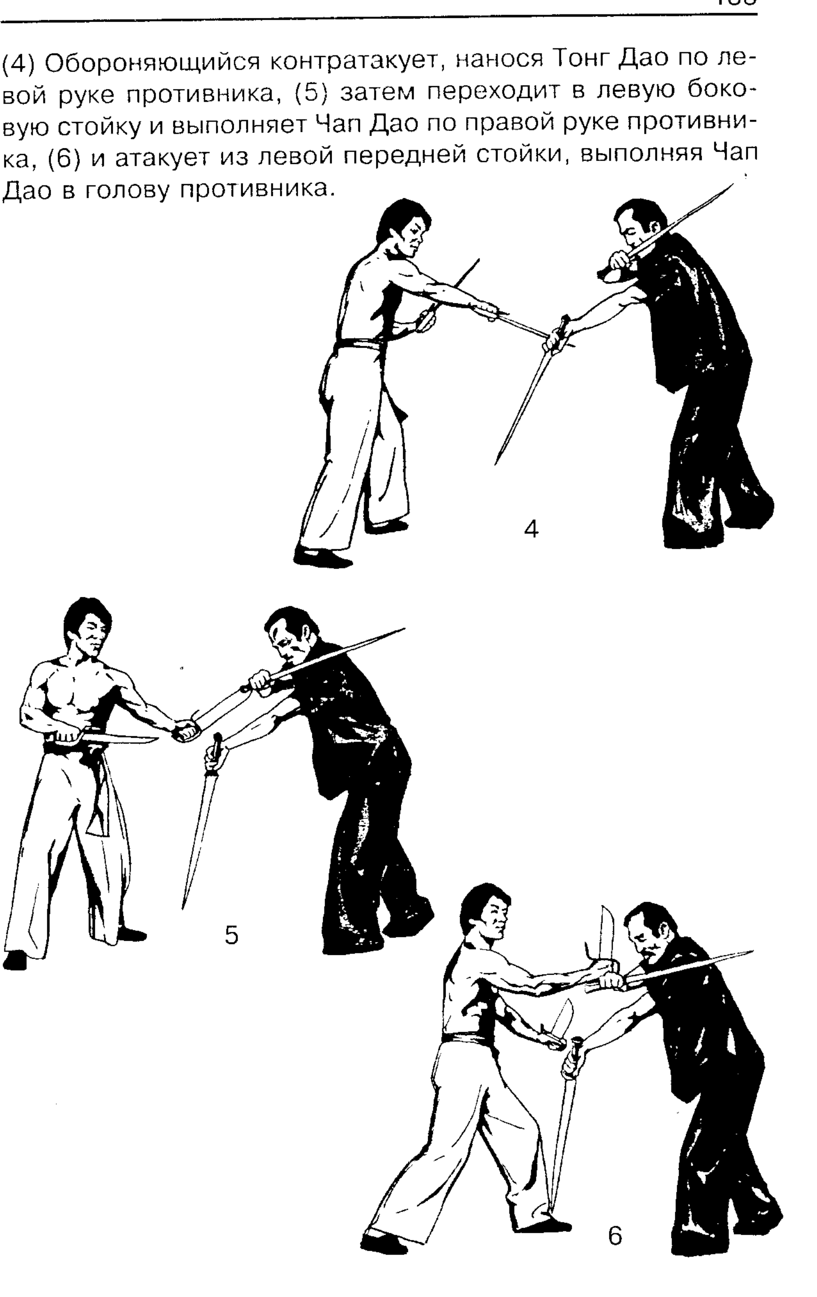
5

Против двойного удара сплеча в голову и по ноге

(1) Из исходного положения в левой боковой стойке обороняющийся готовится к атаке противника. (2) Нападая, противник направляет удар в голову обороняющегося одним из мечей. Обороняющийся переходит в правую боковую стойку и блокирует его с помощью Гарн Дао. (3) Противник повторяет атаку другим мечом по ноге. Обороняющийся парирует его еще одним Гарн Дао.

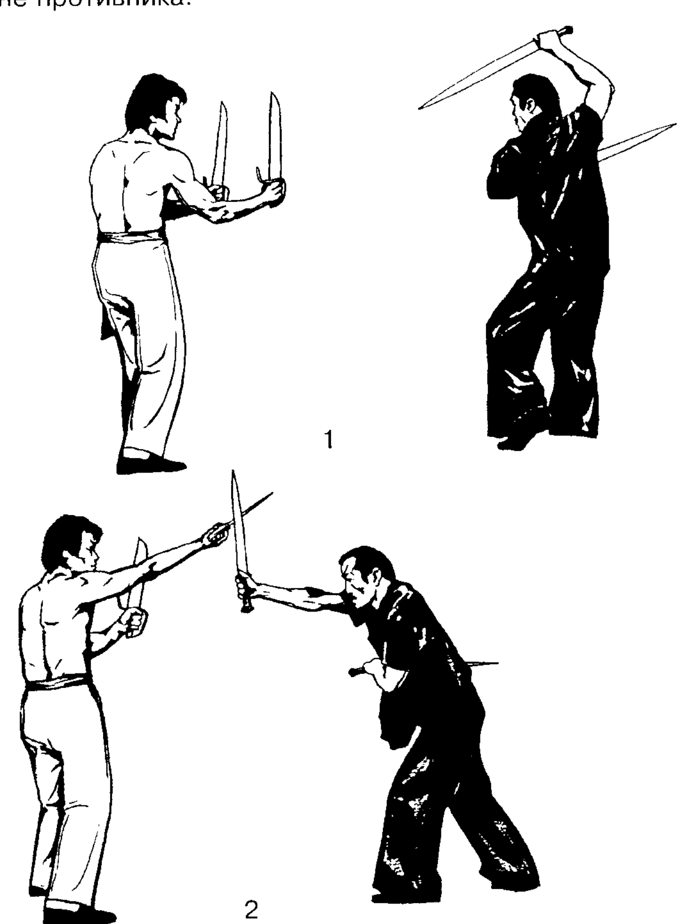


(4) Обороняющийся контратакует, нанося Тонг Дао по левой руке противника, (5) затем переходит в левую боковую стойку и выполняет Чап Дао по правой руке противника, (6) и атакует из левой передней стойки, выполняя Чап Дао в голову противника.



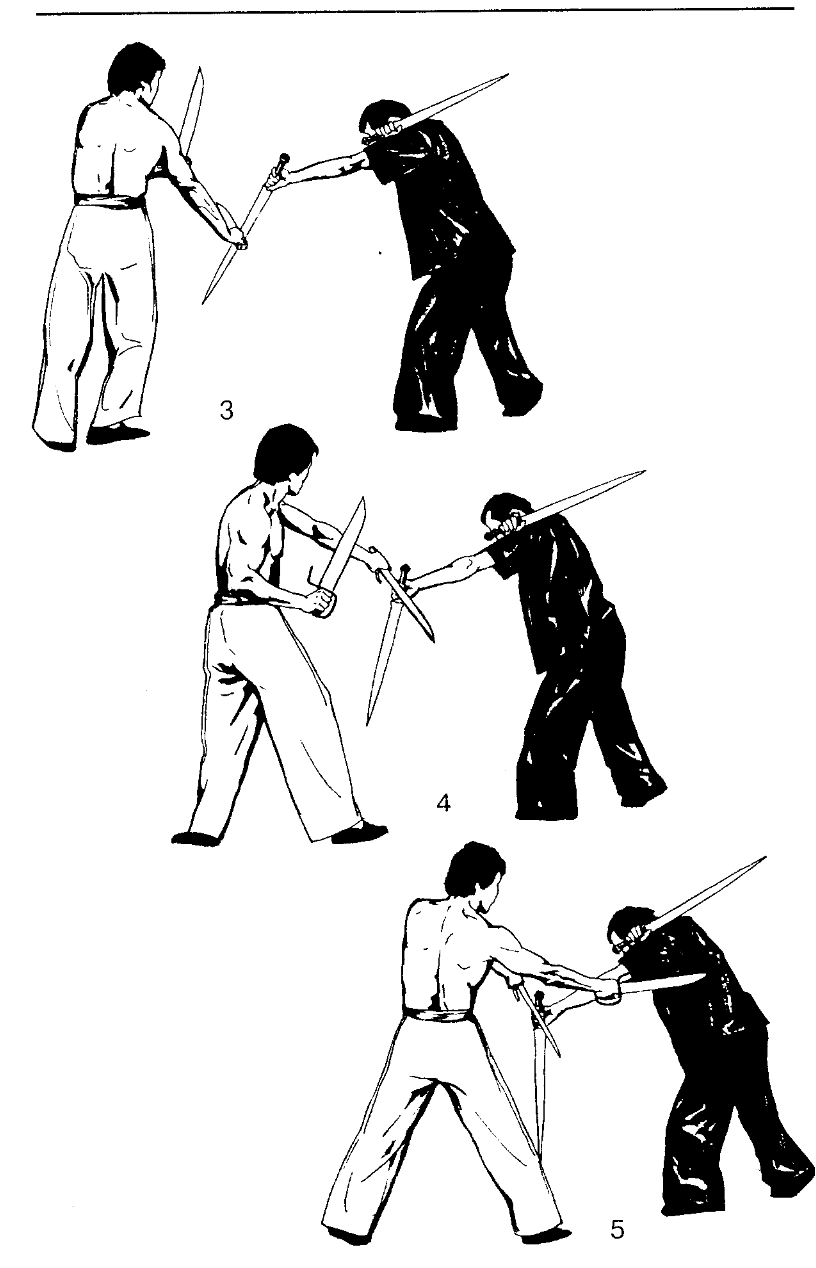
Против атаки в голову и в ногу

(1) В исходном положении, в правой боковой стойке, обороняющийся готовится к атаке. (2) Противник атакует ударом в голову сплеча сверху вниз. Обороняющийся для блока применяет Бил Дао. (3) Противник наносит удар по ноге обороняющегося. Тот применяет Пак Дао для блока, (4) затем двигается вправо, наносит левый Тонг Дао по кисти противника, и (5) наступает, выполняя Чап Дао по спине противника.



1

2



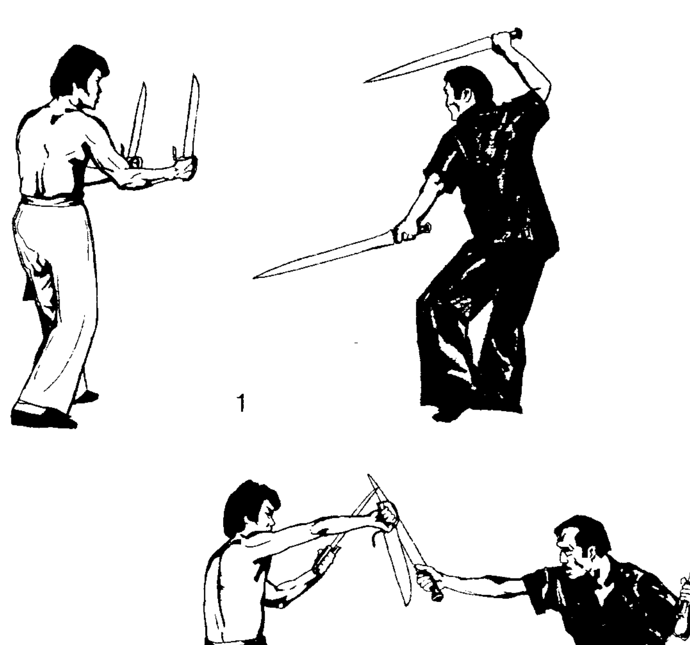
3

4

5

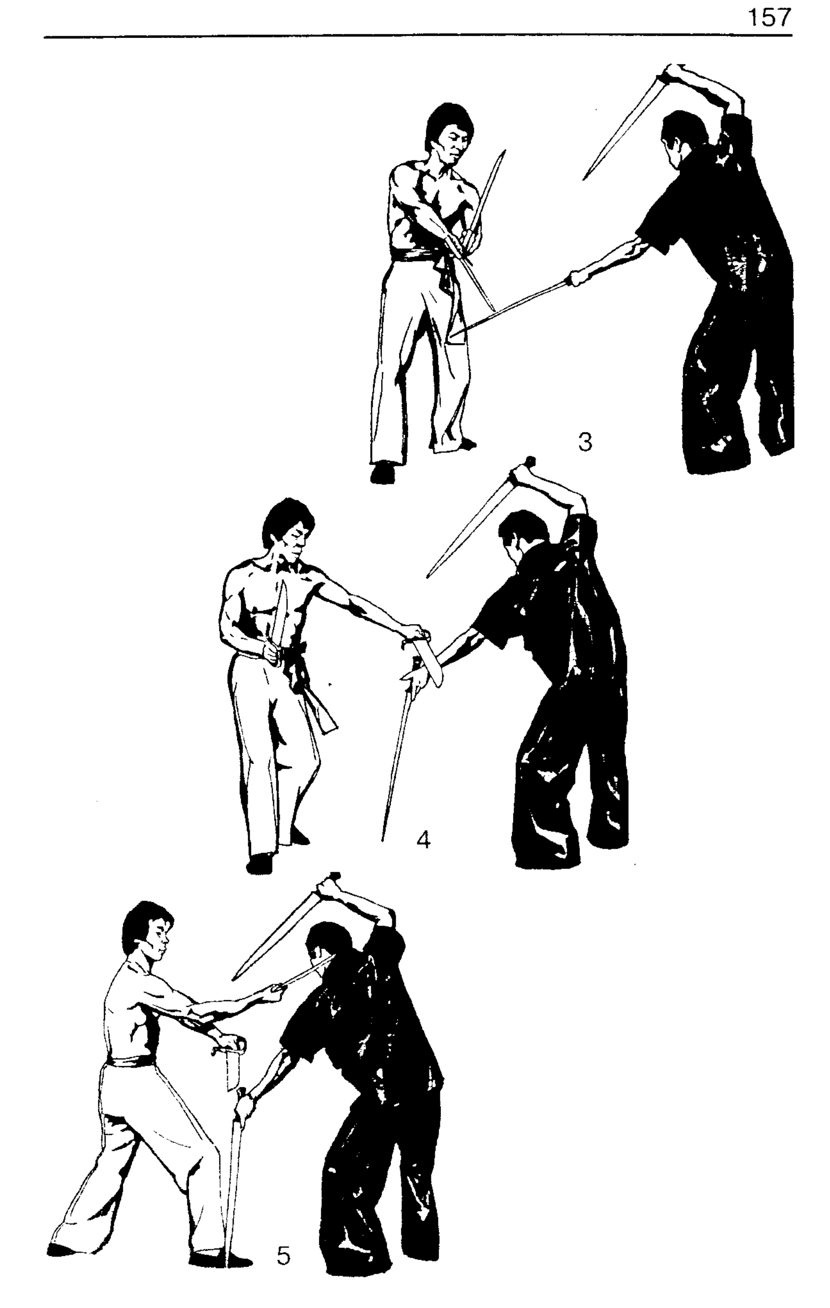
Против удара сплеча по голове и удара сплеча по ноге

(1) Из исходного положения, правой передней стойки, обороняющийся (2) применяет Бон Дао, чтобы блокировать удар противника по голове. (3) Противник повторяет атаку ударом по ноге, который обороняющийся, перейдя в левую боковую стойку, блокирует с помощью Гарн Дао, (4) затем контратакует, выполняя Чап Дао по запястью противника, (5) переходит в правую переднюю стойку и выполняет Чит Дао в шею противника.



1

2



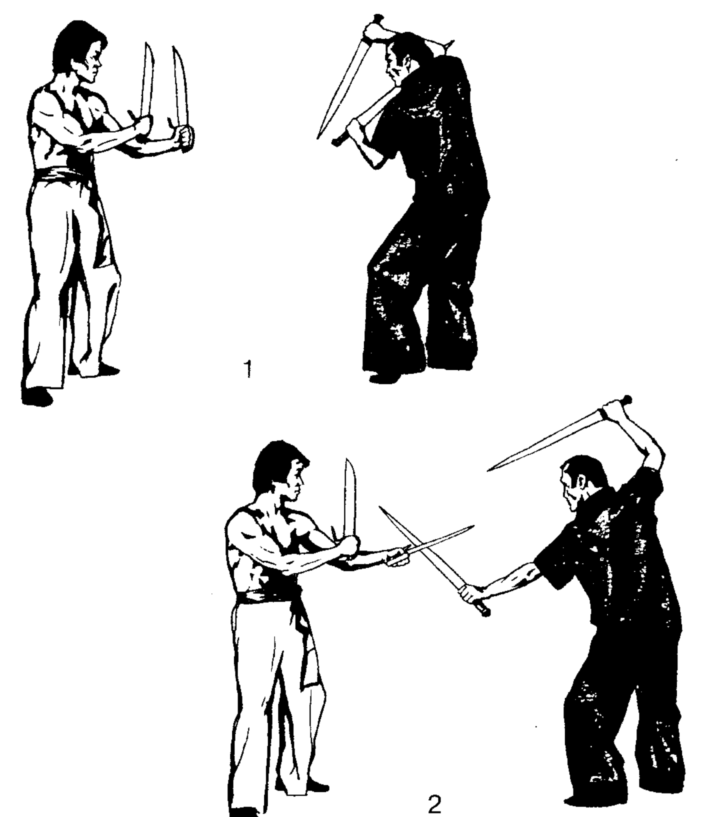
3

4

5

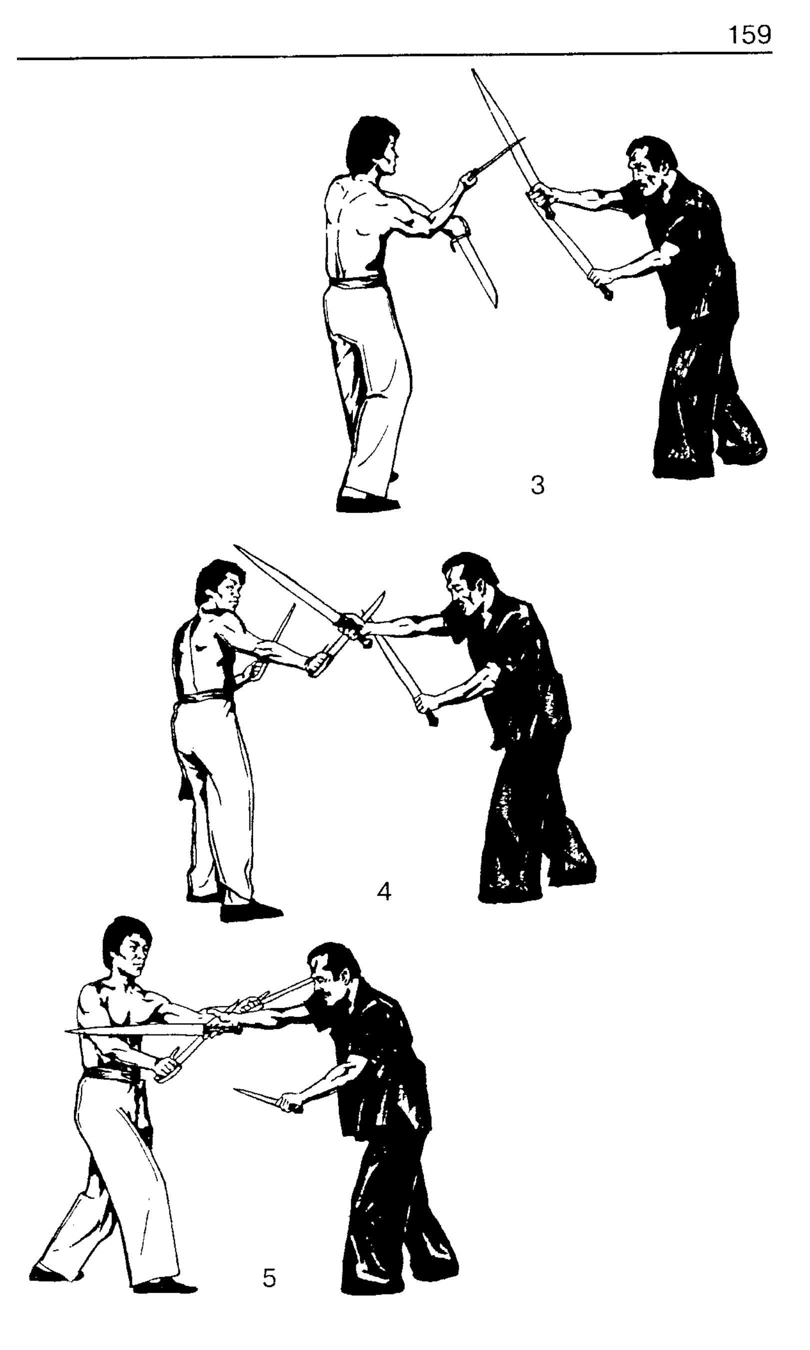
Против удара сплеча по корпусу и удара сплеча по голове

(1) Из левой боковой стойки (2) обороняющийся блокирует удар противника по корпусу, выполняя Пак Дао. (3) Противник наносит еще один удар сплеча в голову, который обороняющийся блокирует, переходя в правую боковую стойку и выполняя Гарн Дао. (4) Затем обороняющийся, готовится к атаке, переносит вес на левую ногу, выполняет одновременно левый Пак Дао для контроля за оружием противника и Чап Дао для удара по запястью, (5) а затем атакует из правой передней стойки колющим ударом в голову противника.



1

2



3

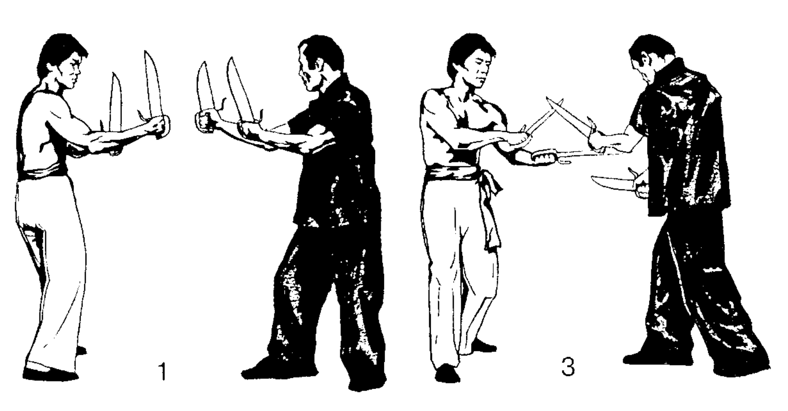
4

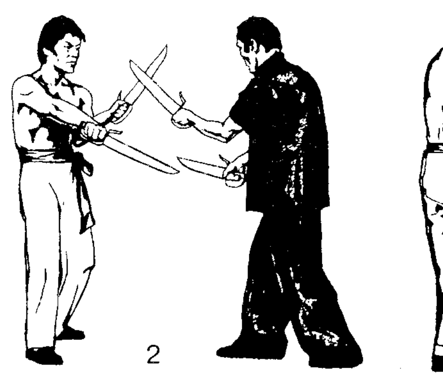
5

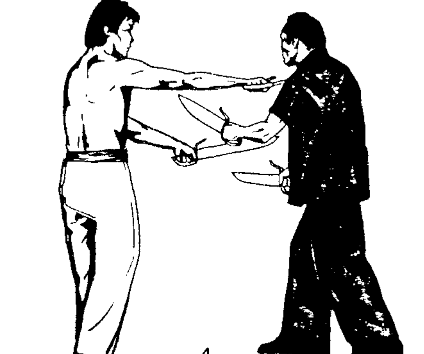
ПРОТИВ МЕЧЕЙ-БАБОЧЕК

Против Джут Дао и Чап Дао

(1) Обороняющийся в исходном положении с мечами лицом к противнику, использующему двойной меч, принимает правую боковую стойку. Противник наносит удар с помощью атакующего Джут Дао и Чап Дао. Обороняющийся переходит в левую боковую стойку и использует Гарн Дао для блока, (3) затем выполняет Тонг Дао снизу по локтю противника и (4) заканчивает атаку, нанося Чит Дао в шею противника.







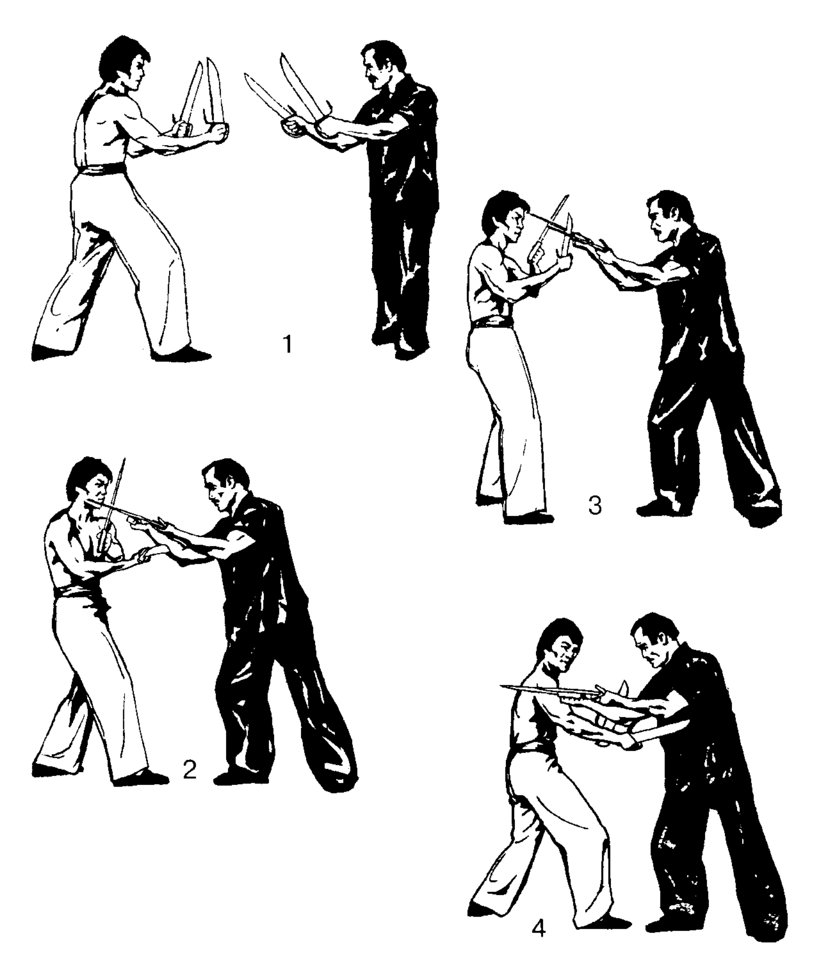
Против атаки Тонг Дао

(1) В правой боковой стойке обороняющийся стоит лицом к противнику, готовясь к атаке. (2) Противник наступает, применяя Тонг Дао в нижнюю часть корпуса. Обороняющийся переходит в левую боковую стойку и блокирует удар, применяя Пак Дао, (3) затем наступает из правой боковой стойки, выполняя Чап Дао в локоть противника и (4) Чит Дао в корпус противника.



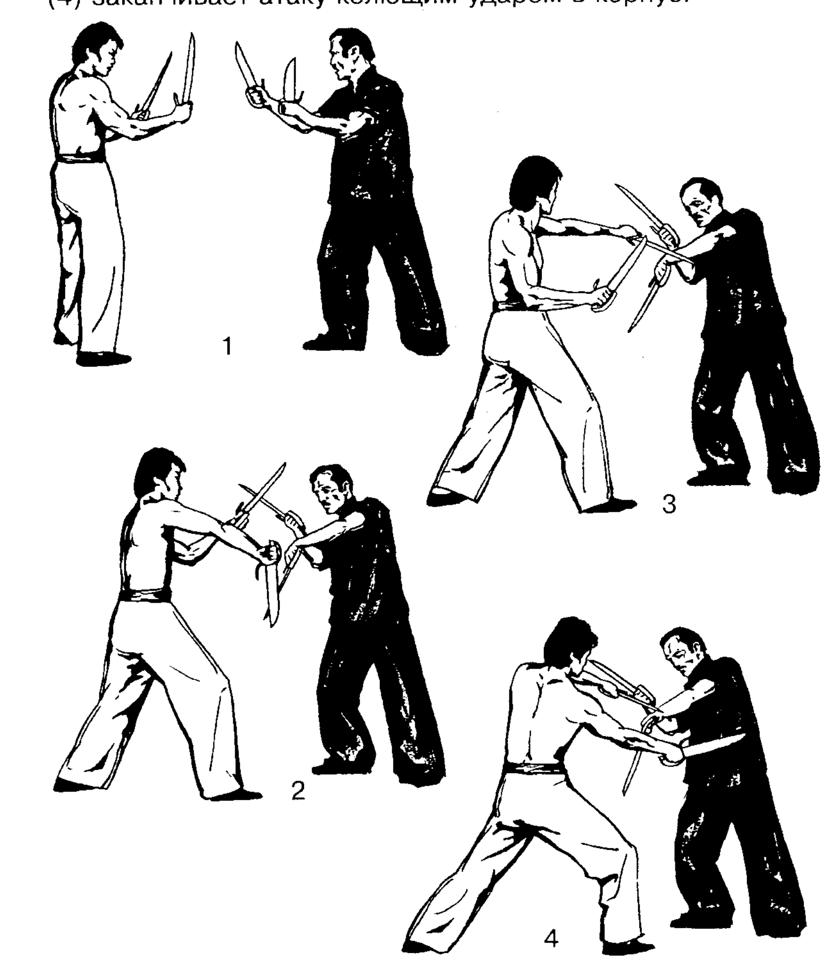
Против колющего удара двумя мечами

(1) В правой передней стойке обороняющийся ждет нападения. (2) Противник атакует, нанося колющий удар двумя мечами. Обороняющийся, становясь в левую боковую стойку, отражает атаку, выполняя Пак Дао и Тан Дао, (3) а затем контратакует атакующим Тонг Дао в запястье противника, (4) левым Чап Дао в локоть противника и правым колющим ударом в корпус.



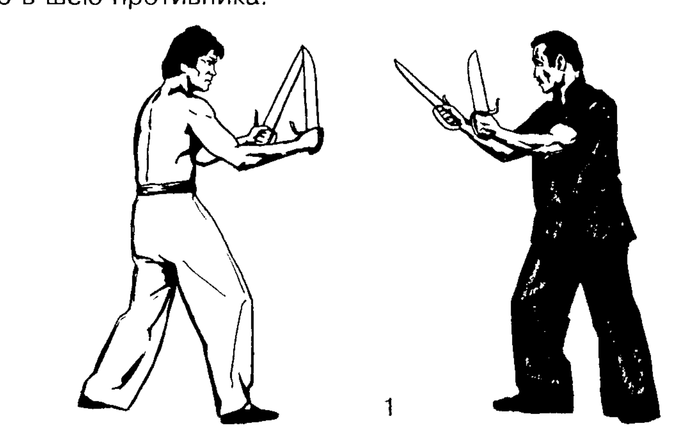
Нападение с Фут Дао

(1) Ожидая нападения противника, обороняющийся из исходного положения (2) предпринимает попытку упреждающего удара, становясь в правую переднюю стойку, и использует Фут Дао в размахе. Противник блокирует его попытку, применяя Гарн Дао. (3) Обороняющийся немедленно наносит левый Чап Дао по запястью противника и (4) заканчивает атаку колющим ударом в корпус.

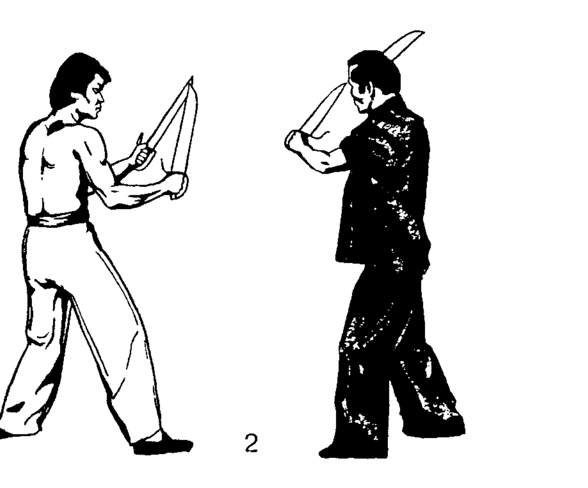


Против двойного диагонального удара сплеча

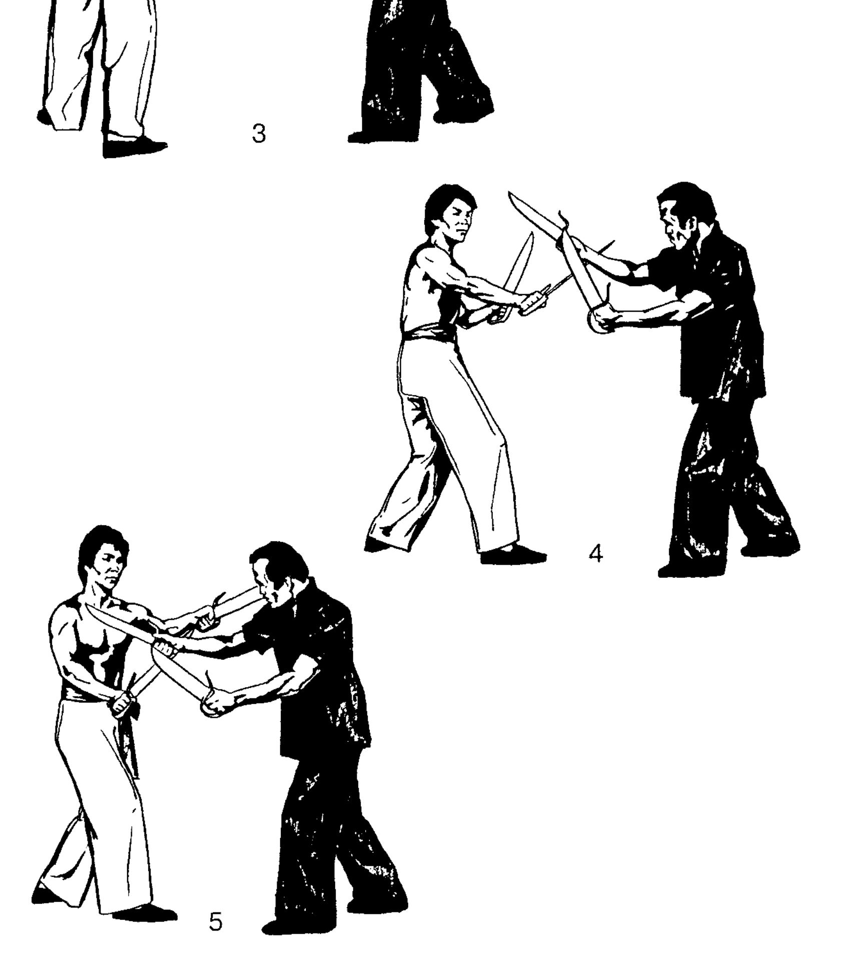
(1) Обороняющийся в правой передней стойке и (2) противник готовятся к атаке. (3) Противник наносит двойной удар сплеча. Обороняющийся справляется с этим, переходя в правую боковую стойку и блокируя удар с помощью Грун Дао и Пак Дао. (4) Затем обороняющийся переходит в правую переднюю стойку, выполняет левый Пак Дао, взмахивает нижним мечом, чтобы выполнить Чап Дао по запястью противника (5) и завершает атаку с помощью Чап Дао в шею противника.



1



2



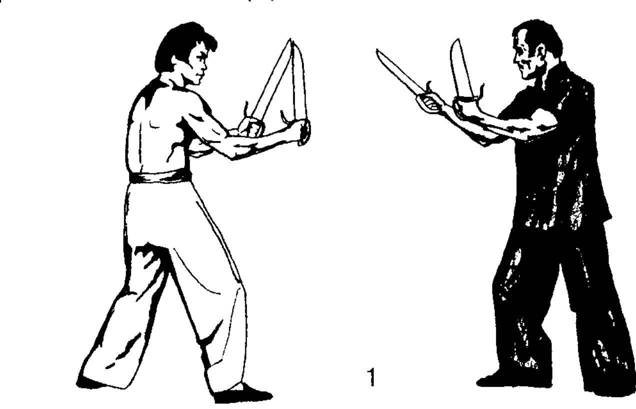
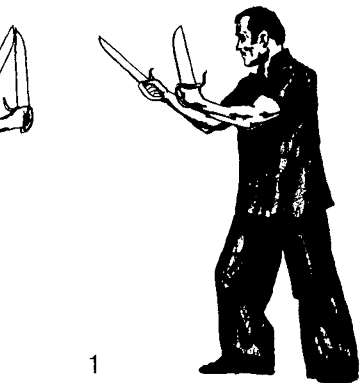
3

4

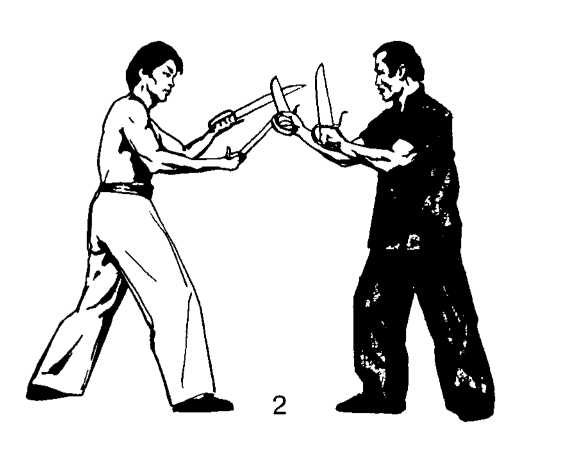
5

Нижняя и верхняя опережающая атака I

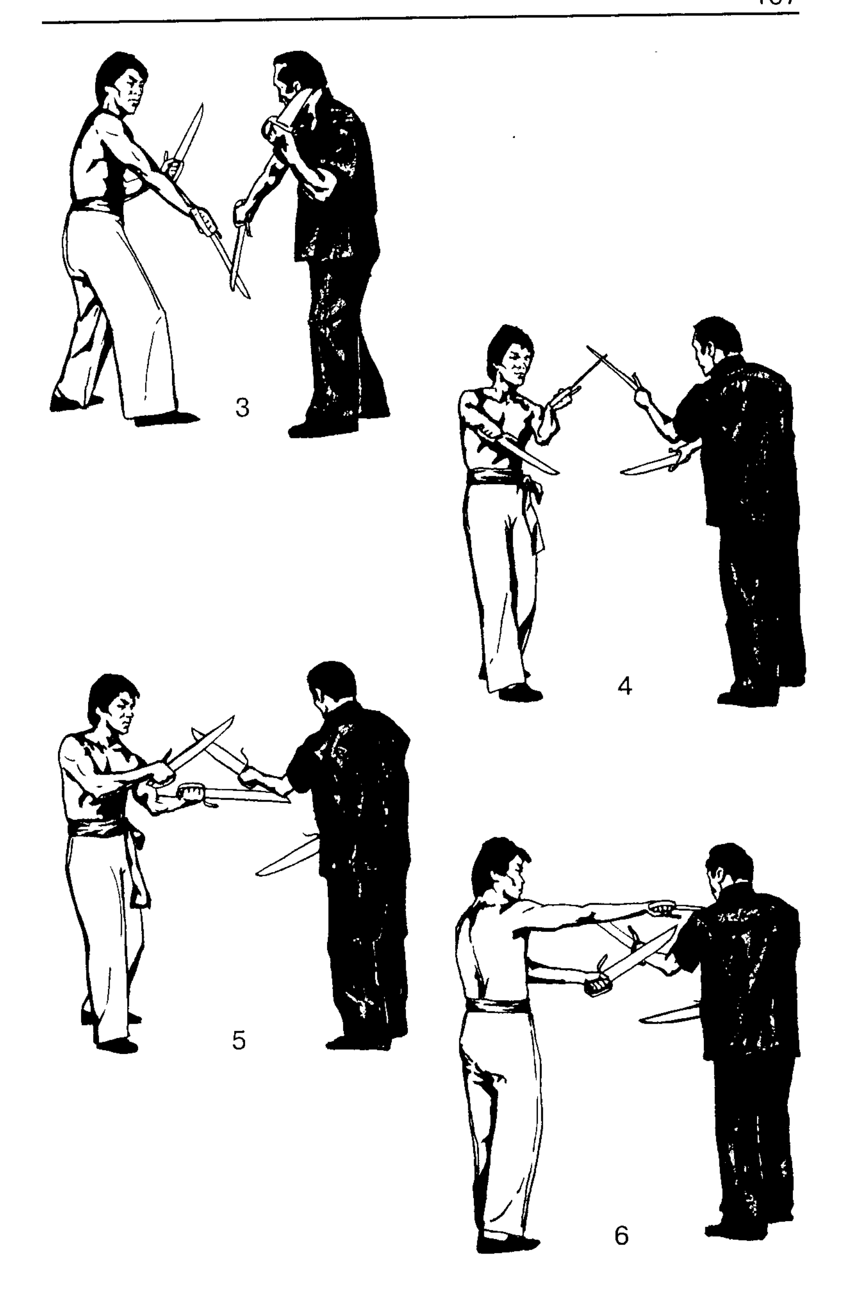
(1) Из исходного положения правой передней стойки обороняющийся (слева) (2) предпринимает предупреждающий удар с помощью Чап Дао в верхний правый квадрант, который противник блокирует Пак Дао. (3) Обороняющийся выполняет Тонг Дао в нижний правый квадрант, который противник блокирует Гарн Дао. (4) Противник контратакует, применяя Чап Дао в верхний правый квадрант, а обороняющийся блокирует его Гарн Дао и сразу же, пока противник не успел отвести оружие, (5) выполняет Тонг Дао по его локтю и (6) Чит Дао в шею.

1



2



3

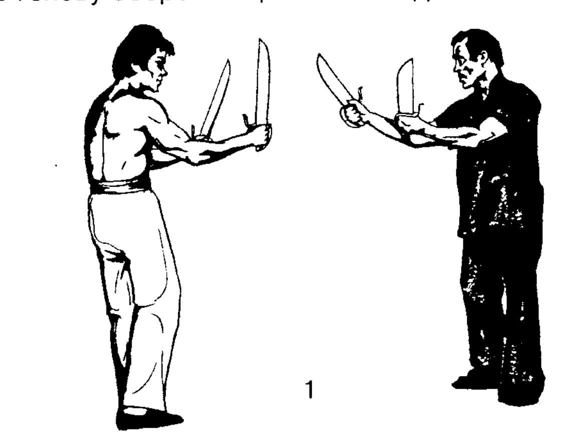
4

5

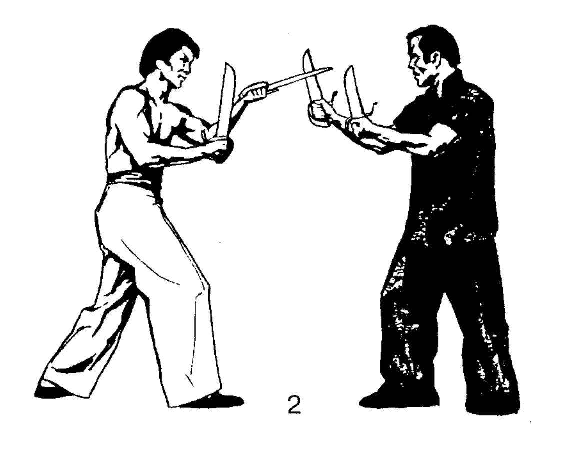
6

Нижняя и верхняя опережающая атака II

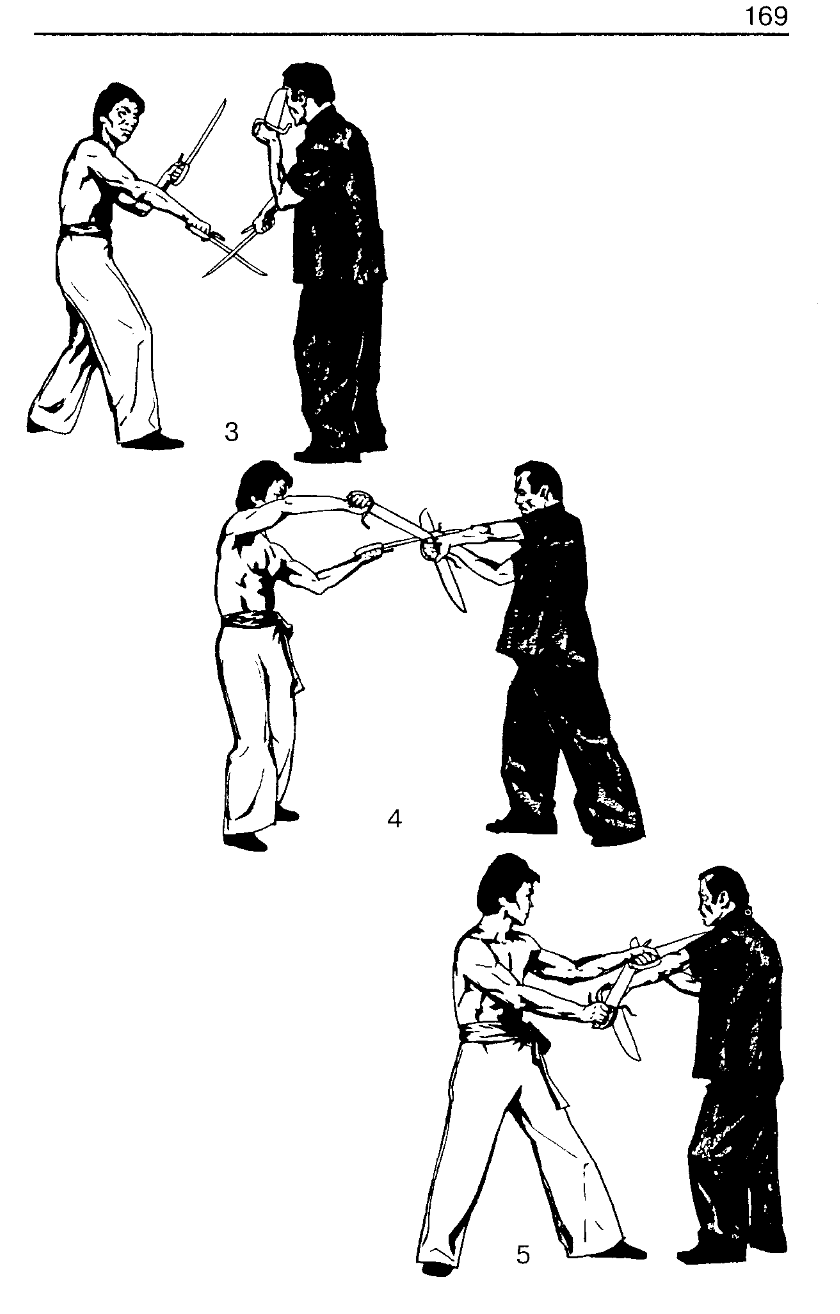
(1) Из правой передней стойки обороняющийся (2) предпринимает предупреждающий удар в верхние квадранты, которые противник блокирует с помощью Пак Дао. (3) Обороняющийся продолжает атаку в правый нижний квадрант, а противник блокирует его применяя Гарн Дао (4) и контратакует, выполняя Чап Дао в правый квадрант обороняющегося, который тот парирует, применяя Грун Дао. (5) Становясь в правую заднюю стойку и выполняя колющий удар в голову обороняющийся побеждает.



1



2



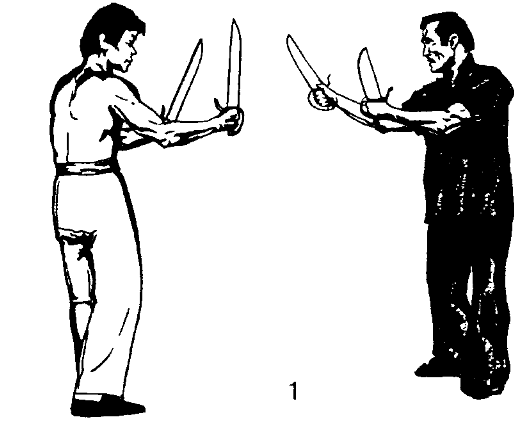
3

4

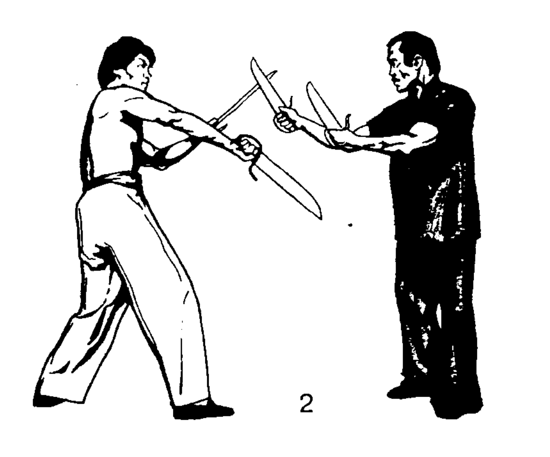
5

Опережающая атака Тонг Дао

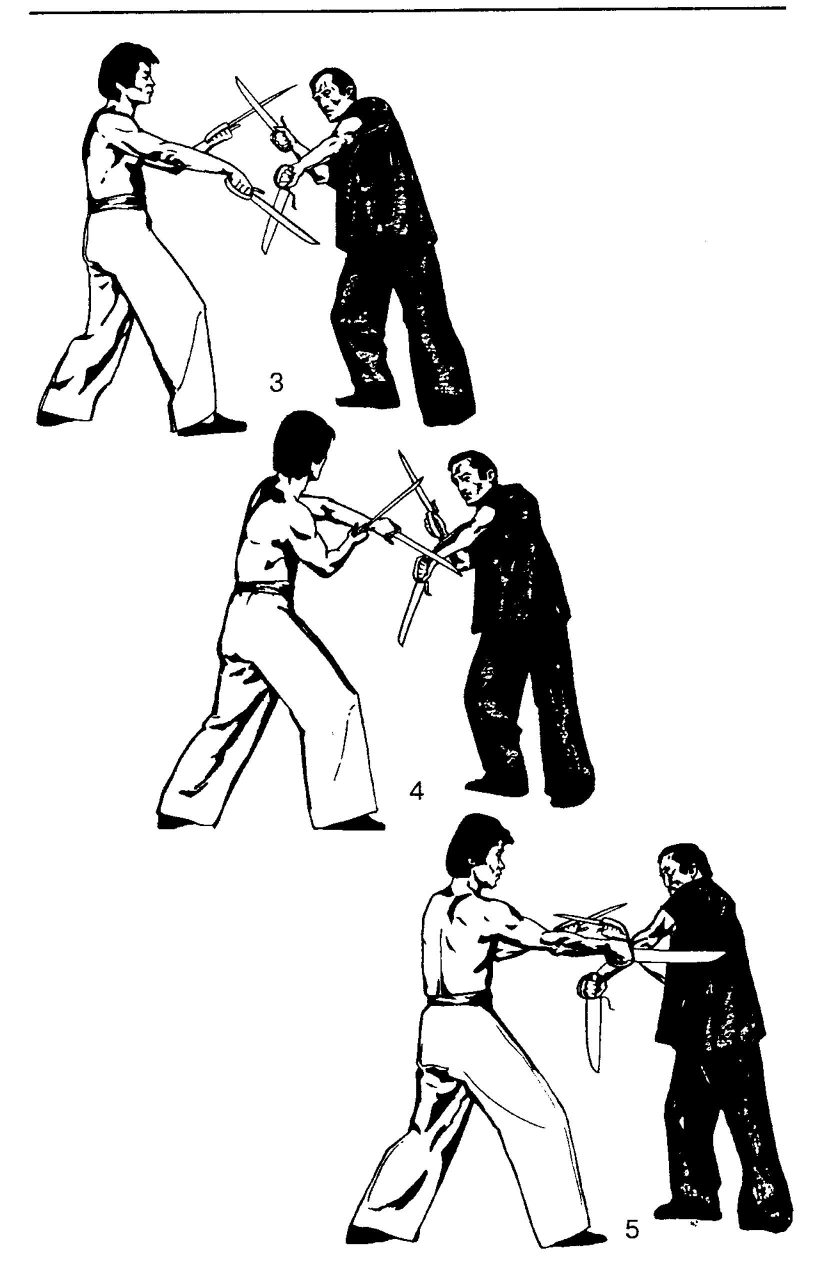
(1) Из правой боковой стойки обороняющийся (2) пытается нанести предупреждающий удар, становясь в правую переднюю стойку и выполняя атакующий Тонг Дао в центральную часть корпуса. (3) Противник применяет Гарн Дао для защиты. Обороняющийся (4) применяет Чап Дао по кисти противника и затем (5) завершает атаку колющим ударом в корпус.



1



2



3

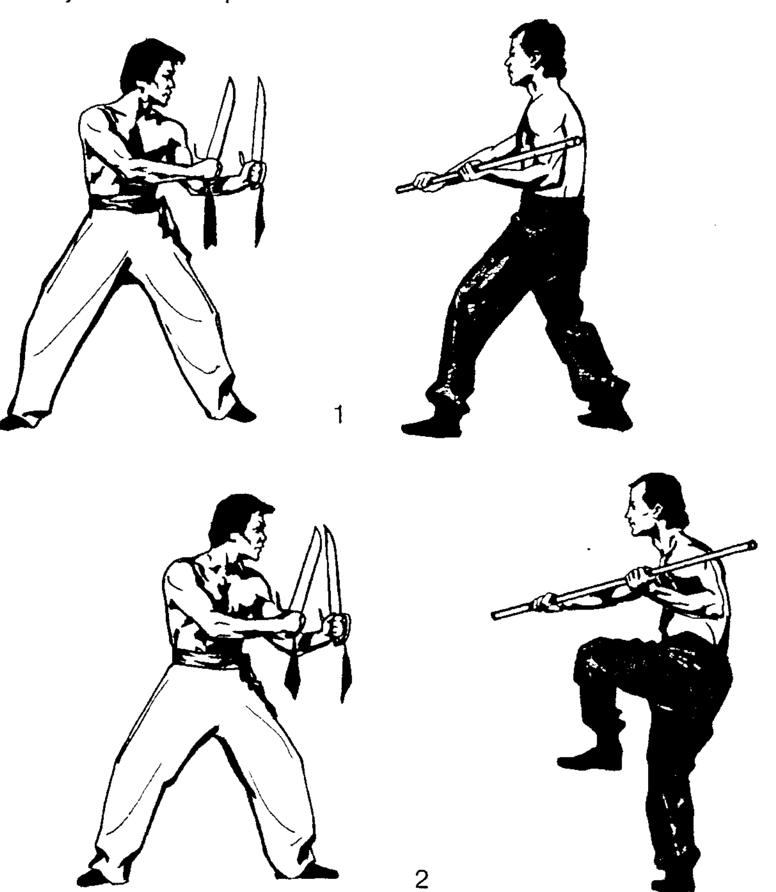
4

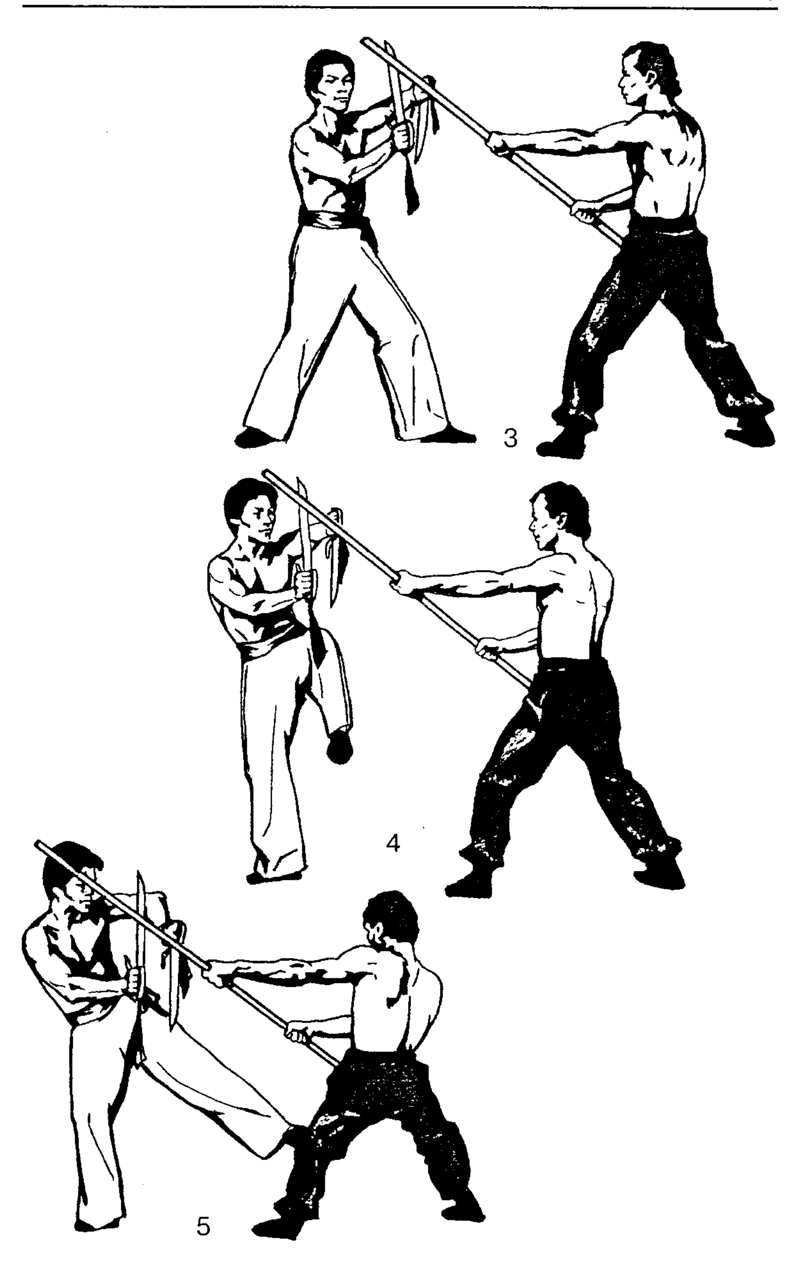
5

ПРОТИВ ПАЛКИ

Против диагонального удара в голову

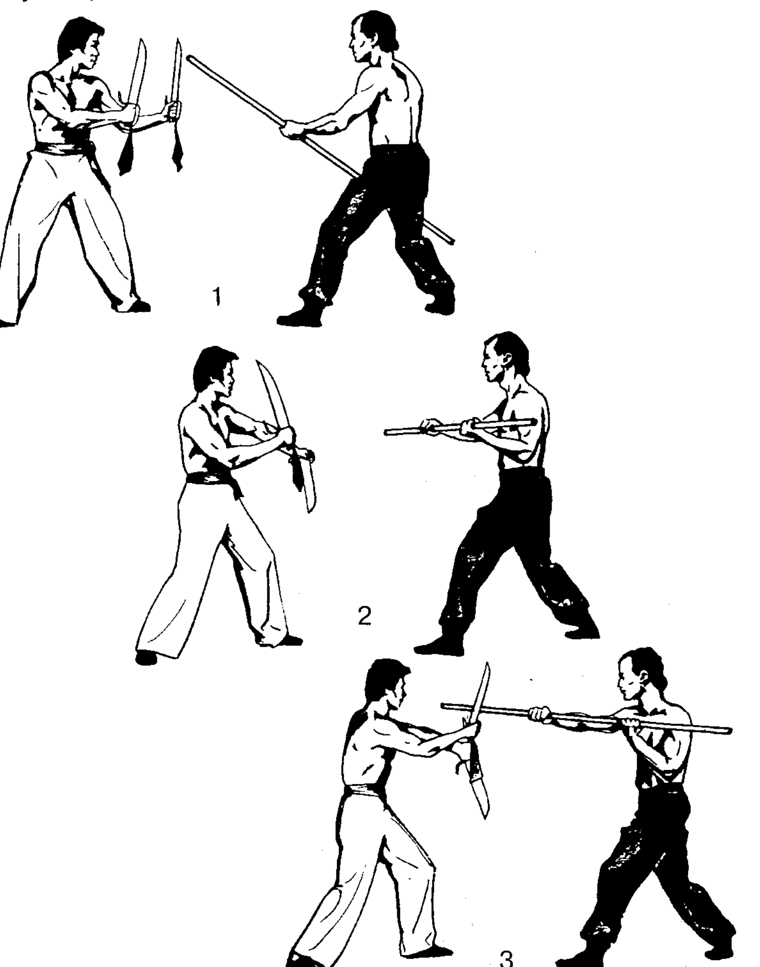
(1) Атакующий, используя палку, готовиться нанести удар обороняющемуся с двойным мечом. (2) Он отводит палку и начинает наступать, (3) нанося диагональный удар в голову обороняющегося, который тот блокирует, применяя Бон Дао. (4) Обороняющийся, все еще удерживая оружие противника, готовится и (5) наносит удар ногой сбоку в колено противника.



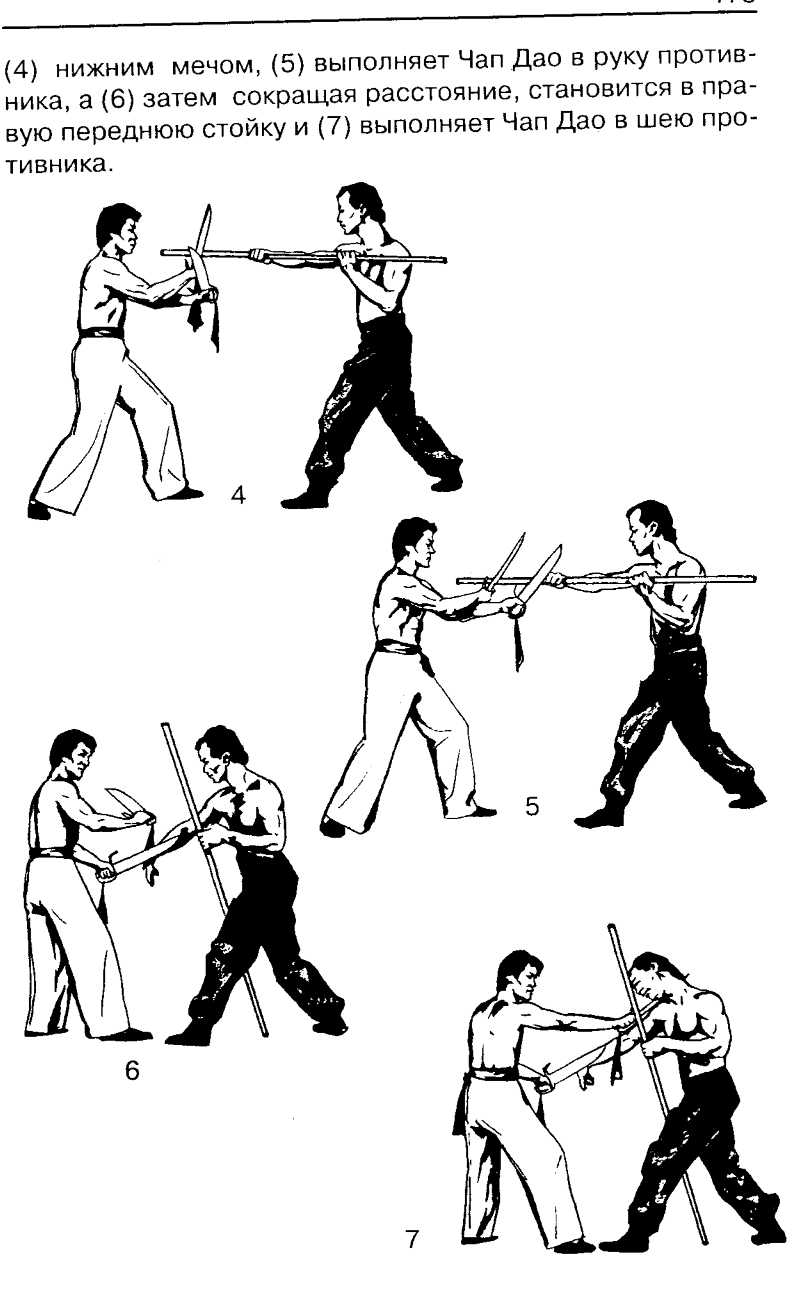


Против горизонтального удара в голову

(1) Оба бойца стоят в исходном положении лицом к лицу. У обороняющегося двойной меч, у его противника палка. (2) Когда противник отводит палку назад, обороняющийся становится в левую переднюю стойку и готовится к блоку. (3) Противник наносит горизонтальный удар в голову обороняющегося, который тот блокирует Ларн Дао и



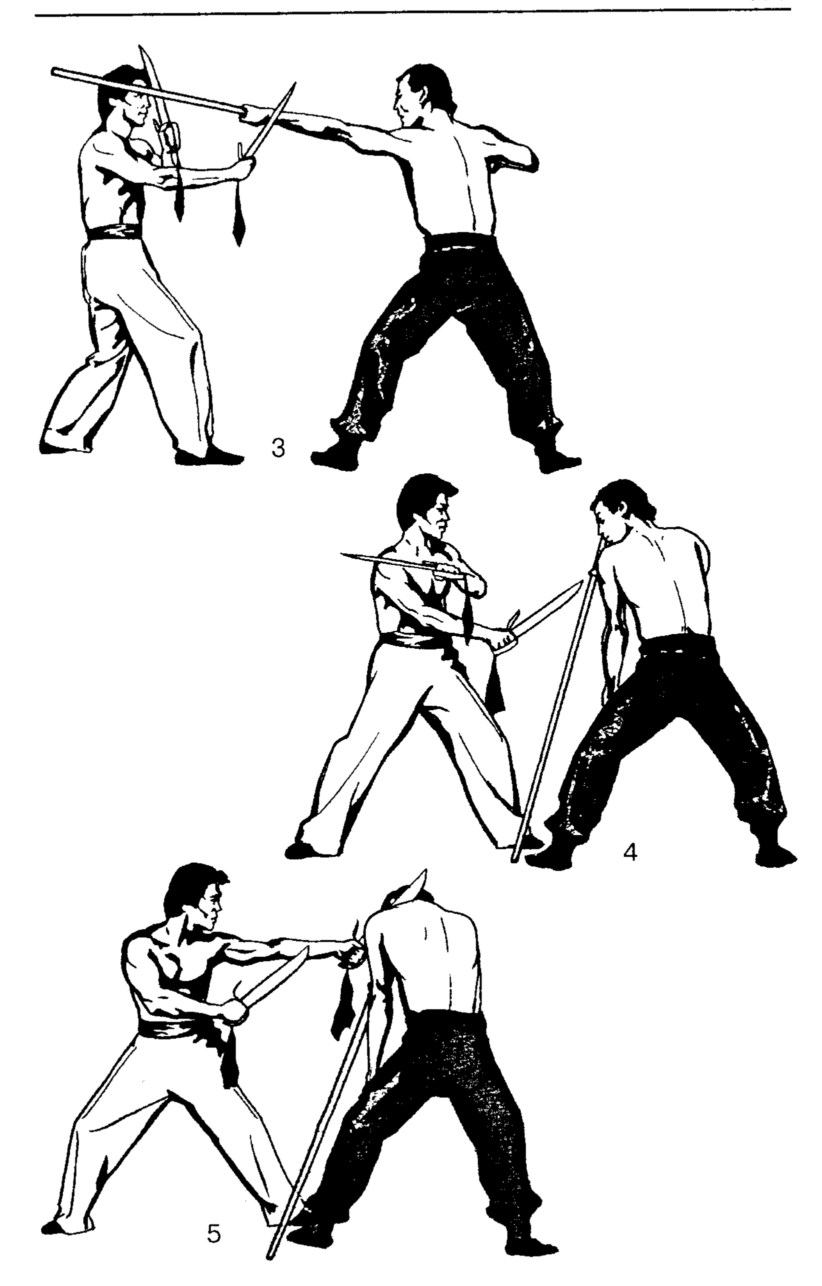
(4) нижним мечом, (5) выполняет Чап Дао в руку противника, а (6) затем сокращая расстояние, становится в правую переднюю стойку и (7) выполняет Чап Дао в шею противника.



Против колющего удара в голову

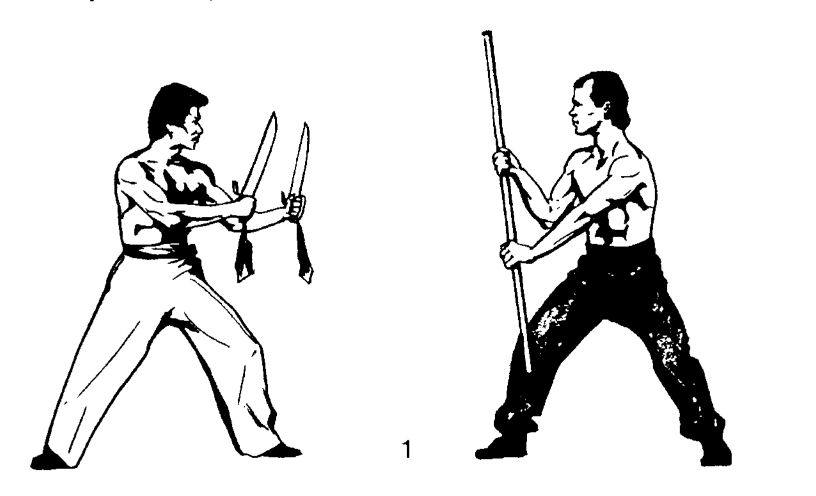
(1) Когда оба бойца становятся в исходное положение, (2) противник атакует, нанося колющий удар в голову. Обороняющийся отражает его вверх, применяя двойной Пак Дао, (3) а затем делает шаг вперед и выполняет Чап Дао по запястью противника. (4) Противник ослабляет захват палки, а обороняющийся еще больше сокращает расстояние, делая шаг левой ногой, а затем (5) выполняет Чап Дао в шею противника.



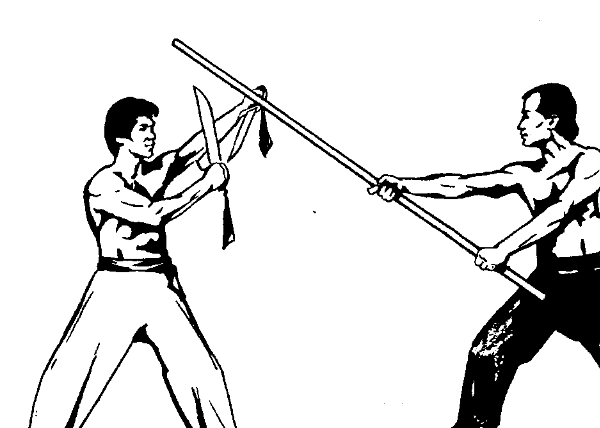


Против верхнего удара

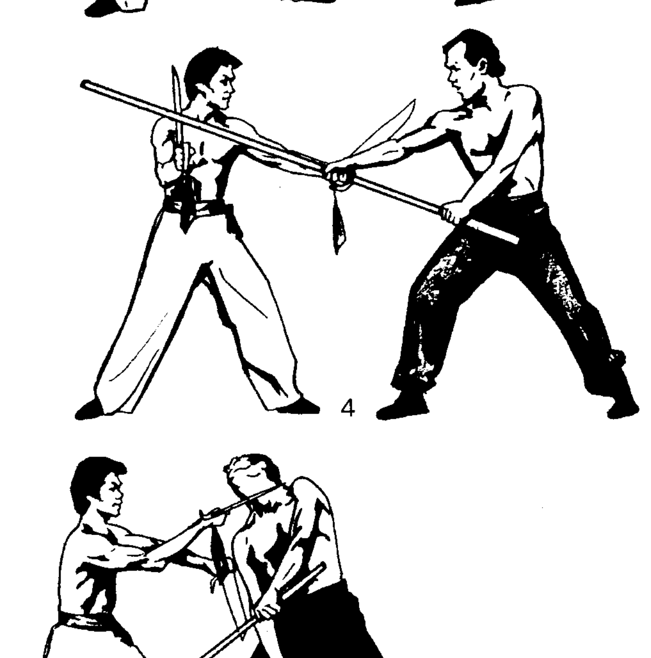
(1) Когда оба бойца приняли исходные положения, противник (2) предпринимает попытку нанести верхний удар палкой. Обороняющийся блокирует удар, применяя Бон Дао и, (3) контролируя палку левым мечом, взмахом нижнего меча (4) поражает локоть противника, (5) а затем наступает и применяет Чап Дао в шею противника.



1



2



3

4

5

Библиотека боевых искусств

Вильям Чеун

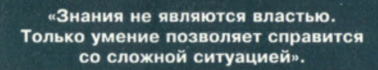
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

МЕЧИ-БАБОЧКИ

перевод с английского

Сдано в набор 08.10. 2001.
Подписано к печати 03.12. 2001.
Формат 84 108/32. Печать офсетная.
Бумага типографская. Усл. печ. л. 09.45.

ЧП «СТАРТ», Молдова, Кишинев,
ул.Володарского, 36.



«Знания не являются властью.
Только умение позволяет справится
со сложной ситуацией».

Система Кунг-фу Вин Чун очень практична.

Начинают обучение с простых вещей: стоек, движений, шагов, дыхания. Учатся, познают через действие, через собственное старание и напряжение всех сил. Ученик должен каждое движение выполнять так хорошо, как это только возможно, должен думать только о движении, должен стать этим движением. Так изучают Кунг-фу, так изучают Вин Чун.

Техника мечей-бабочек является частью системы Вин Чун Кунг-фу, необходимой для освоения в процессе подготовки мастера. Опыт, полученный при ее изучении, накладывает заметный отпечаток на всю технику бойца Вин Чун. Движения ученика, не работающего с оружием: мечами, шестом, с деревянным манекеном, заметно отличаются от движений мастера, что связано с тонкостями использования силы. В реальном бою, при самообороне техника с оружием применима к любым предметам, попавшим под руку.

Мастер Вин Чун немыслим без хорошего знания техники с оружием.

